

સ્ત્રીમિત્ર.

૨૭૨૬

અટલે

પત્નીને પોતાનો તંદુરસ્તી જાળવા માટે તથા
માતાને પોતાનાં બાળકની સંભાળ લેવા માટે સુખોદ.

૨૪૫૨

નીલકંઠ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ,

એલ. એસ. અને એસ.

સિસ્ટર સર્જન, અને બહેરામજી જીજ્ઞાષા મેડીકલ સ્કૂલનો
શારીર તથા ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રનો શીક્ષક.

તથા

બળવંતરામ મહાદેવરામ મહેતા.

આવૃત્તિ ત્રીજી—૧૦૦૦ પ્રત.

અમદાવાદ.

આડીઆમાં હિતેચ્છુ પ્રેસમાં પટેલ જેસિંગ મૂળજીએ
છાપી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

સને ૧૮૮૬.

(સર્વ હક્ક અંચકર્તાએ સ્વાધીન રાખ્યાછે.)

કીમત આઠ આના.

હિંદ સરકારના સને ૧૮૬૭ ના ૨૫ મા આક્ટ પ્રમાણે
આ પુસ્તક નોંધાયું છે.

અમારી સર્વ
આર્ય ભગિનીઓને

આ
લઘુ પુસ્તક અર્પણ કર્યું છે.

ગ્રંથકર્તા.

પ્રસ્તાવના.

ધણી વરસપર સરતના મરહુમ દાકતર પીરજરામ દસપતરામે “સ્ત્રી ઉપયોગી રચના”નામે ઉપયોગી પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું. એ દાકતરે મરણ પામવાથી તેમના પુસ્તકની નવાં આવૃત્તિઓ છપાઈ નહિ તેથી હાલમાં તે મળી શકતું નથી. એ કારણથી સ્ત્રીઓએ પોતાની તથા પોતાનાં છોકરાંની તંદુરસ્તી શી રીતે જાળવવી તથા તેમને કેવી રીતે ઊછેરવાં અને તેમનો સંભાળ લેવી તે સંબંધી રચનાના પુસ્તકની ખોટ જણાયાથી અમે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. આ પુસ્તક રચવામાં દાકતર ટાનર, દાકતર ચવાસી, દા. મેડોસ, દા. રોબર્ટસ, વગેરે ઇંગ્લેન્ડ દાકતરોનાં પુસ્તકોની મદદ અમે લીધી છે. હલકા રોગ ઉપર જાણીતાં અને ઝટ મળી આવે તથા જીવનું જોખમ ન થાય એવાં દેશી ઓસડ બતાવ્યાં છે. ભારે રોગનાં લક્ષણ માત્ર આપ્યાં છે, ઓસડ બતાવ્યાં નથી. એમ કરવાનું કારણ એ છે કે અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે એવાં ઓસડ બતાવ્યાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવાનો સંભવ વધારે છે. ધણીવાર એમ બને છે કે બાળકને કોઈ રોગ થાય છે તેવારે તેનાં માખાપ તેપર લક્ષ આપતાં નથી, પરંતુ તે રોગ વધી જાય છે ત્યારે દોડાદોડ કરે છે. એનું પરિણામ ધણીવાર એવું બને છે કે ધણાં બાળક મરી જાય છે, માટે તેઓ ગફલતમાં ન રહેતાં વેળાસર એટી દાકતરનું ઓસડ ખવરાવે એ હેતુથી ભારે રોગનાં લક્ષણ બતાવ્યાં છે.

આ ચોપડી સ્ત્રીઓને માટે છે તેથી તેમનાથી સ-

મજી શકાય એવી સરળ ભાષામાં લખવાનો અમે પ્રયત્ન કર્યો છે.

આ પુસ્તકની સેા નકલ ગાયકવાડ સરકારના કેળવણી ખાતાએ ખરીદ કરી છે તેથી તેમનો ઉપકાર માનીએ છીએ. વડોદરાના રાજ્ય તરફથી ગૂજરાતી ભાષાને વખતે વખતે યોગ્ય ઉત્તેજન મળતું જોઈ અમે પ્રસન્ન થઈએ છીએ.

અત્રેના વિધાને ઉત્તેજન આપનાર, પ્રખ્યાત વિદ્વાન ગૃહસ્થ રાવ સાહેબ રણછોડલાલ છોટાલાલે આ ચોપડીની પચાસ નકલ રાખી છે તેથી અમે તેમના આભારી થયા છીએ.

છપાયા પહેલાં આ પુસ્તક વાંચીને રેવાકાંઠા અને પંચમહાલના ડૉપ્યુટી એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્પેક્ટર રાવ સાહેબ માધવલાલ હરીલાલ દેસાઈ, ખી. એ, તથા વડોદરા સંસ્થાનના કેળવણી ખાતાના એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્પેક્ટર રાવ સાહેબ હરગોવિંદદાસ દ્વારકાદાસ કાંટાવાળાએ અગત્યની સૂચના કરી માટે અમે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

છાપવા માટે આ ચોપડીનો સાફ ખરડો શાસ્ત્રી સુખેશ્વર બાપુજીએ કરી આપ્યો તેથી તેમનો પણ ઉપકાર માનીએ છીએ.

આ ચોપડી ઘણા લોકોના ઉપયોગમાં આવે તે હૃતુથી એની કીમત થોડી રાખી છે.

અમદાવાદ,	}	બી. ડા. છ.
નવેમ્બર સને ૧૮૮૩.		બ. મ. મ.

ત્રીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિની પાંચસેં નકલ ખપી જવાથી આ બીજી આવૃત્તિ છપાવી છે. એમાં કેટલેક ઠે-કાણે ઘટિત સુધારો કર્યો છે.

મોરબી સંસ્થાનના નામદાર ઠાકોર સાહેબ શ્રી વાઘજી, ભાવનગરના નામદાર ઠાકોર સાહેબ સર ત-ખ્તસિંગજી, કે. સી. એસ. આર્થ., જુનાગઢ સંસ્થાનના આલીજહાં નવાબ સાહેબ ખહાદુરખાનજી, લીમરી સં-સ્થાનના નામદાર મહારાણા સાહેબ શ્રી જશવતસિંગજી, ગાંગડ સંસ્થાનના નામદાર ઠાકોર સાહેબ શ્રી ગણુભા, ઈંડર સંસ્થાનના નામદાર મહારાજ સાહેબ શ્રી કેશરી-સિંગજી તથા ભાવનગર સંસ્થાનના વિદ્વાન સર ન્યાયાધીશ રાવ સાહેબ વિદ્યારામ મોતીરામ તરફથી અમને સારો આશ્રય મળ્યો છે તેથી અમે એ કદરદાન ઉદાર દરખાસ સાહેબોનો તથા તેમના ભણેલા કારભારીઓનો અને રાવ સાહેબ વિદ્યારામભાઈનો આ સ્થળે ધણોજ આભાર મા-નીએ છીએ. આપણા દેશી ભૂપતિઓમાં વિદ્યાપર પ્રેમ તથા ઉપયોગી ગ્રંથોને યોગ્ય ઉત્તેજન આપવાનું વલણ ઉત્પન્ન થયેલાં જોઈ અમે ખુબુ હર્ષ પામીએ છીએ.

આ પુસ્તકને છોડે કેટલાંક પ્રતિષ્ઠિત વર્તમાનપત્રોના અભિપ્રાય ટાંક્યા છે તે વાંચવાથી જણાશે કે આ પુસ્તક તેમને ધણું ઘસંદ પડ્યું છે અને દરેક કુટુંબમાં રાખવા-ની તેઓ ખાસ ભલામણ કરે છે.

આ ચોપડીમાં સુધારો વધારો કરવા માટે જે કોઈ અમને સૂચના લખી મોકલશે તેમનો અમે આભાર માનીશું. અમદાવાદ, તા. ૨૪ મી ફેબ્રુઆરી સને ૧૮૮૪.

ગ્રંથકર્તા.

અનુક્રમણિકા.

પ્રતીને બોધ.—

	પૃષ્ઠ.
આરોગ્યતા	૧૧
રુતુસ્રાવ	૧૫
ગર્ભધારણ	૨૧
કસવાવડ	૩૪
અર્ભકાળ	૩૮
પ્રસૂતિ	૩૯

માતાને બોધ.—

નાળ	૫૩
ખાળકને નવરાવવા વિષે	૫૬
પોશાક	૫૮
ખાળકને ધવરાવવા વિષે	૫૯
શીતળા	૬૮
દાંત ફૂટવા વિષે	૭૦
કસરૂત	૭૨
જીંધ	૭૩
ખાળગોળી	૭૭
ચેપી રોગ, ઇત્યાદિ	૮૦
અકસ્માત	૮૮
સામાન્ય સૂચના	૯૧

સ્ત્રીમિત્ર.

ચત્તીને બોધ.

આરોગ્યતા.

આપણામાં કહેવત છે કે “પહેલું સુખ જે જતે નથી.” સર્વથી પહેલું કામ તંદુરસ્તી સુધારવાનું છે. આ દેશમાં કેટલી બધી સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી સારી હોતી નથી અને તેમનાં શરીર કમકોવત હોય છે! એનું પરિણામ આપણે જોઈએ છીએ કે આવી સ્ત્રીઓને છોકરાં થતાં નથી અને કદાચ થાય છે તો જીવતાં નથી, અથવા જીવે છે તો તેઓ નિર્માલ્ય રહે છે. જેમ કેઈ ઝાડને રોગ થવાથી સારાં ફળ આવે નહિ તેમ રોગી માતાને તંદુરસ્ત છોકરું થાય નહિ. રોગી ઝાડને ફળ આવે નહિ અને આવે તો ઘણું નાનાં આવે છે અને પાક્યા પહેલાં ઘણીવાર ભોંયપર ખરી પડે છે તેમ રોગી માને છોકરાં થતાં નથી અથવા ઘણીવાર કસૂવાવડ થાય છે, અથવા નખળાં છોકરાં થાય છે તે જીવતાં નથી અથવા જીવે છે તો ઘણુંકરી તેમનો આખો જન્મારો દુખીઆરો જાય છે. એ તો સ્વાભાવિક નિયમ છે કે રોગી અને નખળાં માખાપની પ્રજા રોગી અને નખળી હોય છે. જેવાં માખાપ તેવાં છોકરાં. માટે પોતાની અને પોતાનાં છોકરાંની ખાતર તંદુરસ્ત થવું એ સ્ત્રીનું પહેલું કર્તવ્ય છે.

શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે,

શરીરે દુખી તે દુખી છે સદા તે.

સ્ત્રીએ મજબૂત અને તંદુરસ્ત થવું હોય તો તેના

ઉપાય કરવા જોઈએ. તંદુરસ્ત થવાની માત્ર ઇચ્છા રાખવી ખસ નથી.

તંદુરસ્તી ખગડવાનાં અનેક કારણ છે. આપણા દેશમાં ખાળલગ્નનો ચાલ છે તે તંદુરસ્તીને ધણાજ હાનિકારક છે. છોકરાંને નાની ઉંમરમાં પરણાવી કાચી વયમાં સંસારમાં નાંખે છે તેથી તેમના શરીરનો ખાંધો મજબૂત થતો નથી અને તેથી કરોને તેમની પ્રજા નખળી થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. ઇંગ્લેન્ડમાં કહેવત છે કે ‘વહેલાં પરણે તે વહેલાં મરે’. માટે જેમ અને તેમ ઉતાવળે એ ચાલ બંધ કરવો જોઈએ.

હોડવાની ટેવ રાખ્યાથી શરીર ધણુંજ સુધરે છે. હરવા ફરવાનો રિવાજ કમી હોવાને લીધે શરીર ખગડે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે ગામડાંની સ્ત્રીઓ કરતાં શહેરની સ્ત્રીઓ નખળી હોય છે. એ તો ખરું છે કે ગામડાંની સ્ત્રીઓને ખુશી હવા મળે છે તે શહેરની સ્ત્રીઓને મળતી નથી. પરંતુ એ સિવાય ગામડાંની સ્ત્રીઓ મજબૂત અને તંદુરસ્ત હોવાનું એક ખીજું કારણ એ છે કે તેઓ ધણું હરે ફરે છે. સઘળી કસરતમાં હોડવાની કસરત ઉત્તમ છે. એથી છાતી પહોળી થાય છે, સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે, ખાંધું પચે છે, ખુલાસે ઝાડો ઉતરે છે, અને ચામડીનો રંગ ખદલાઈ ગાલ ઉપર સુરખી આવે છે. આવી રીતે ખુશી હવામાં નહિ ફરવાથી શરીરમાંથી લોહી ઊડી જઈ ચહેરા કેટલી ફીકારા મારે છે તેનો સારામાં સારો દાખલો આપણાં શહેરની હોરીઓ (હોરાની સ્ત્રીઓ) છે.

વળી શરીરને ખૂબ ચોળીને નહાવું અને સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. ઘણી સ્ત્રીઓ નહાવામાં જીજી પેસા ખેસતા હોય તેમ પાણી વાપરવામાં કંજુસાઈ કરે છે. તેમાં કેટલીક કુ-

અહીં સ્ત્રીઓને તો નહાતુંએ ગમતું નથી.

ચોખાઈ વિષે કવિ દલપતરામ ડાહ્યાભાઈ કહે છે તે કૃવળ ખરું છે:—

ચોખી ચીજે રાખવી, ચોખાં પહેરે ચીર;

ચોખાં ધર ને ચોક પણ, ચોખે સુખી શરીર.

ખરાખ ખોરાક તથા પાણીથી અને અસ્વચ્છ હવાથી તંદુરસ્તી ખગડે છે. આપણા ખધાના જાણવામાં છે કે ખોરાકમાં અવશ્ય એ ગુણ હોવા જોઈએ. પહેલો એ કે તે ઝટ પચી શકે એવો જોઈએ અને ખીજો એ કે તે પુષ્ટિકારક હોવો જોઈએ. અમુક જાતનો ખોરાક એક જાણુને માફક આવે છે તે ખીજા તંદુરસ્ત આદમીને ધણું કરીને માફક આવે, પરંતુ ખાનાર આદમી કમકોવત અથવા ખિમાર હોય તો તેનો ખોરાક તેની ભૂખ અને પાચનશક્તિને અનુસરીને જોઈએ. ધારો કે એક આદમી એક સપાટ શેર ખશેર ખાય, પણ તેનામાં તે હજમ કરવાની શક્તિ ન હોય તો એજ ખોરાક તેને ચૂંક, ઝાડો વગેરે રૂપે દુઃખ ઉત્પન્ન કરી તેના શરીર અને મનને દુઃખરૂપ થઈ પડે. પણ જો એટલોજ ખોરાક તે આદમીમાં પાચન કરવાની શક્તિ હોય તો તેના શરીરને ચૈતન્ય અને કોવત આપે છે.

પાણીમાં શી રીતે ખગાડ દાખલ થાય છે તેનું વર્ણન કરવાને અહીં જગ્યા નથી, વાસ્તે ક્યાંનું પાણી સાફ એજ ખતાવવું ખસ છે. અમદાવાદ, સૂરત, ભરૂચ, આદિક મોટાં શહેરોમાં ગૃહસ્થનાં ઘરમાં વરસના ઉપયોગને વાસ્તે વરસાદનું પાણી ભરી મૂકવાનાં ટાંકાં હોય છે તેનું પાણી મેહેલાના કૂવાના પાણી કરતાં પીવામાં સાફ છે. આથી એમ સમજવાનું નથી કે ખધા કૂવાનું

પાણી ખરાબ હોયછે. અમે માનીએ છીએ કે કોઈપણ કૂવો ધારી વસ્તીથી એટલે ખાળકુવા વગેરે ખગાડનાં મૂળથી આછામાં આછા ખસે ત્રણસે વાર દૂર હોય તો તેનું પાણી તંદુરસ્તીને હાનિકર્તા નથી.

આ વિના ખીજા કેટલાક કૂવા, જેવા કે તળાવ અથવા નદીને કાંઠે આવેલા કૂવાનું પાણી પણ ચોખ્ખું છે. એવા કૂવા અમદાવાદમાં કાંકરીઆને કિનારે, અસારવા ગામના તળાવને કિનારે, વડોદરાના સુરસાગર, સરસિયાદિક તળાવોને કાંઠે છે.

હવા ખગાડનારાં સાધારણ કારણોમાં શ્વાસોશ્વાસ, દીવા, ચૂલા, ગટરો, ભાજપાલા વગેરેનો કોહવાટ મુખ્ય છે. આં દેકાણે એ દરેક કારણ વિષે લંબાણથી ન બોલતાં શ્વાસોશ્વાસથી હવા ખગડેછે તે સંબંધી કહીએ છીએ. જે દેકાણે કોઈ ટાણાપર ખલ્લુ આદમીનો જમાવ થાયછે તે દેકાણે કોઈ માણસ ખુલ્લી હવામાંથી આવીને ખસે તો તેની ધ્રાણુંદ્રી (સુંઘવાની ઘંદ્રી)ને ત્યાંની હવામાં ફેરફાર થયેલો માલૂમ પડ્યા વગર રહેશે નહિ. અને જો તે વધારે વાર લગી તે દેકાણે ખસશે તો તેના જીવન ખર્ચેન લાગશે. આવું આપણા દરેક ઘરમાં હોયછે, કારણ કે આપણા લોકો “વા સો ધા ઔર ખંકા સો નંકા” એમ ધારી ખારી ખારણાં ખંધ કરેછે. આવી હવામાં દિનપર દિન રહેવામાં આવે તો શરીરમાં કેટલીક જાતના રોગનું મૂળ નેખાય એમાં કાંઈ શક નથી. એથી તાત્કાલિક નુકસાન થયેલાના દાખલા પણ છે. થોડા માસપર રજા-પુતાના માળવા રેલવેમાં સિદ્ધપુરથી અમદાવાદ મોકલવા માટે એક રૂબખામાં પચાસ ખંકરાં ભર્યાં હતાં. એ રૂબખો ખાર કલાક લગી ખંધ રહેવાથી તેમાં તાજી હવાની

આવળ ખિલકુલ થઈ શકી નહિ તેથી સત્તારે અમદાવાદ સ્ટેશનપર તે ઇખ્ખો ઉઘાડ્યો તેવારે ફક્ત પાંચેક ખરડાં જીવતાં નીકળ્યાં, ખાકીનાં ખંધાં મરી ગયેલાં માલૂમ પડ્યાં. અપરથી તાજી હવા પ્રાણધારણને કેટલી અવશ્યની છે તે સમજાશે.

પરંતુ એ સંધ્યું કરવામાં મહેનત તો પડે ખરી. આ દુનિયામાં એવી એક વસ્તુ નથી કે મહેનત કર્યા વગર મળે. દ્રવ્યથીએ તંદુરસ્તીનું મૂલ વધારે છે. એક ઇંગ્લેન્ડ વિદ્વાન કહે છે તે સત્ય છે કે “પહેલું ધન આરોગ્યતા છે”. ગમે તેટલો પૈસો હોય, તથાપિ શરીર સાચું રહેતું ન હોય તો તે કશા કામનો નથી. માટે આવી અમૂલ્ય વસ્તુને કાળે શ્રમ વેઠવો જ નોઈએ. આરોગ્યતા વગરનું જીવન ખોનરૂપ છે. ઘણા રોગોનું મૂળ આળસ છે માટે તે તજવું મહાવશ્યી સંધ્યું કામ સહેલું થાય છે.

જાતુસાવ.

દરેક સ્ત્રીનો જિંદગીના ત્રણ ભાગ થઈ શકે. પહેલા ભાગમાં જન્મથી તે ખાર અથવા ચૌદ વરસની સ્ત્રી થાય તેટલો વખત આવે. બીજો ભાગ ત્યાંથી આશરે આઠીસ અથવા પચાસ કે પંચાવન વરસની ઉંમર થાય ત્યાં લગીનો છે; અને ત્રીજો ભાગ ત્યાંથી માંડીને તે સ્ત્રીનું મરણ થાય ત્યાં સુધીનો છે. આ ત્રણમાંના પહેલા અને ત્રીજા ભાગ વિષે આ કેકાણું કહેવાનું નથી.

હવે આ વચલા સમયમાં એટલે સ્ત્રીની ઉંમર ખાર કે ચૌદથી પચાસ પંચાવન વરસની થાય તેટલા વખતમાં આશરે અઠ્ઠાવીસ દિવસે તેના શરીરમાંથી રાજસ્યાતમાં

પાણી જેવો, પછી જરા ઘટ્ટ અને રાતા રંગનો, મધ્યમાં ખરેખરા લોહી જેવો અને ફરી એજ અનુક્રમે રતાશ ધોમે ધોમે ઘટ્ટી શરૂઆતમાં જેવો હોતો તેવો પ્રવાહી પદાર્થ દેખા દેછે. એને રૂતુઆવ, રજસ, આભરછેટ, અળગું, અટકાવ વગેરે કહેછે, અને આ અવસ્થામાં આવેલી સ્ત્રીને રજસ્વળા, માથે આવેલી, અળગી ખેઠેલી, અટકાવવાળી આદિક કહેછે. આ ખનાવ ખધી સ્ત્રીઓમાં એકે સમયે શરૂ થતો નથી. ગામડાંની છોકરીઓમાં અટકાવ મોટો આવેછે અને શહેરમાં રહેનારીઓમાં વહેલો આવેછે. તેમજ જે લોકોમાં નરનારીઓનો સહવાસ, મળવું હળવું ઘણું થાયછે, તેવાં લોકોમાં, અને ગુરમ દેશોમાં ઠંડા દેશો કરતાં અટકાવ વહેલો આવેછે. અને વળી જેમ છોકરીની તંદુરસ્તી વધારે સારી તેમ તેને ખરાબ તંદુરસ્તીવાળી છોકરીના કરતાં વહેલો અટકાવ આવવાનો વધારે સંભવ છે.

આપણા દેશમાં આ ખનાવ ખાર તેર વરસની ઉંમરે સાધારણ રીતે જોવામાં આવેછે. કેાદને રૂતુદર્શન એક, બે, કે ત્રણ વરસ મોટું પણ થાયછે, તેમ કાદને એકાદ વરસ વહેલું પણ થાયછે, એક ઢાખલો અમારા વાંચવામાં આવ્યોછે તેમાં એક છોકરી એક વરસની ઉંમરે અભરાઈ, આઠ નવ વરસે પહોંચી અને દશમે વરસે તેને પ્રસવ થયો હતો. ઠંડા મૂલકોમાં વીસ ખાવીસ વરસ લગી પણ અટકાવ આવતો નથી. ઇંગ્લાંડમાં આ ખનાવ ઘણું કરીને ચૌદમે પંદરમે વરસે ખનેછે. રૂશ દેશમાં ઘણી મોટી એટલે વીસથી ત્રીસની ઉંમર થાય ત્યાં લગીમાં સ્ત્રીઓ ઘણું કરીને અભરાયછે. હવે રૂતુ બંધ પડવાનો આધાર ઘણું કરીને શરૂઆત ઉપર છે. જેને વહેલો અટકાવ આ-

વેછે તેનો ખહુધા વહેલો ખંધ થાયછે અને મોડો તેને મોડો અંતુ સાધારણ રીતે જોવામાં આવેછે. જેને મોડો આ-વેછે તેને મોટી ઉમર લગી પ્રસવ થાયછે. કોઈ સ્ત્રી અંતુ પછી તપાસ કરતાં મળી આવે કે અટકાવ શું છે તે પછી તે જાણતીજ ન હોય. કેટલીકમાં ક્રૂર દહાડા હોયછે ત્યારે તે દેખા દેછે. આ ધણું અચંપા સરખું છે, કારણ કે સાધારણ રીતે જોતાં આપણે જાણીએ છીએ કે તે વખતે તો અટકાવ ખંધ થાયછે. પરંતુ આવા દાખલા ઘણાજ થોડા છે.

આભરછેટ ગર્ભસ્થાનમાંથી ખહાર આવી દેખા દેછે. એની શરૂઆતમાં થોડો ધણો તાવ આવેછે, તથા કમ-રમાં અને પેટમાં દુઃખ વધારે થાયછે. આ ખંધનો અર્થ ધણી હિંદુ છોકરીઓ સમજેછે, પણ ઇંગ્રેજ અને ખ્રીષ્ટ યૂરોપી પ્રજાની છોકરીઓ સમજતી નથી, કારણ કે તે-મનામાં તે વખતે દૂર ખેસવાનો રિવાજ નથી. આ વખ-તથી છોકરી ખાલ્યાવસ્થાની મસ્તી, છોકરવાદી, નાદાની વગેરે મેલી દેછે, અને તેનામાં ગંભીરતા તથા શરમાળપણું વધેછે. એ વખતથી છોકરી મટી તેની સ્ત્રી અવસ્થા થાયછે. હવે તે પોતાના ધણી જોડે રહેવાને લાયક થઈ. તેને ગર્ભ રહેવાનો સંભવ આ વખતથી તે પચાસ પંચાવન વરસે અટકાવ ખંધ થાય ત્યાં લગી છે.

આપણા લોકોમાં છોકરીઓને અટકાવ આવતાં પહેલાં સાસરે વિદાય કરવાનો રિવાજ ખહુજ મૂર્ખાઈભરેલો છે. આ રિવાજથી છોકરીઓનાં શરીરને તથા તેમની પ્રજાને ખહુજ નુકસાન પહોંચેછે. ખાળલગ્ન નિષેધક મંડળીના નિયમોમાં આ ધારો અવશ્યે કરીને દાખલ કરવો જોઈએ અંતુ અમારું મત છે. આપણા પૂર્વજ પોતાની દીકરીઓને

અટકાવ આપ્યા પહેલાં સાસરે વિદાય કરતા નહિ. એ રિવાજ આપણામાંથી નાબુદ થઈ ગયો, પરંતુ આપણી પાસેના દક્ષિણ દેશ (દખણ)માં એ રિવાજ હજી ચાલે છે. એ ધારે સારો છે અને થોડે દિવસે એ ફરીથી આપણા લોકોમાં દાખલ થાય તો સાફ. આપણા ખરાબ રિવાજથી આપણે ઇશ્વરી નિયમ તોડી સંસાર કામને લાયક થવાનો કાળ શરીરને તુકસાન કરી વહેલા લાવીએ છીએ એટલુંજ નહિ, પણ જો કોઈ છોકરી બુઢાને પરણાવી હોય તો તેને વળી દશમે વરસે પણ સાસરે વિદાય કરવામાં આવે છે. સાસરે વિદાય કરવાનો ખરો વખત અટકાવ આપ્યા પછીનો છે, કારણ કે અટકાવ એ સ્ત્રીની પુખ્ત ઉમરના આરંભનું ખરેખર ચિન્હ છે.

આપણા લોકોમાં અટકાવમાં ખેરાં ત્રણ ચાર દિવસ દૂર ખેસે છે અને તે વખતે રાંધવા સીંધવા વગેરે કામ કરતાં નથી. દૂર રહેવામાં ફાયદો છે, કારણ કે જો એવો સજ્જ વહેમ ન હોત તો સ્ત્રીએ પોતપોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે ભારે અથવા નહાકું ધરકામ વગેરે વૈતરું કરવું પડત. આ સમે ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિ જોતાં સ્ત્રીને સંપૂર્ણ રીતે આરામ લેવાની જરૂર છે. ઊભાં રહીને અથવા ખેઠાં ખેઠાં પણ કાંઈ ભારે શ્રમનું કામ કરવું નહિ જોઈએ. અમને લાગે છે કે આ સમજૂતી અસલના લોકોને માલમ હશે તેપરથી એ યુક્તિ કરેલી હોવી જોઈએ. દીકરી અથવા દીકરો પરણાવવો વગેરે જરૂરનું મોટું કામ હોય તો એક દિવસ નકારડો અપવાસ કરે અપવિત્રતા જતા રહેલી જણાય છે. આ વખતે આપણાં ખેરાં ઊનના કામળા ઉપર સૂએ છે તે ખહુ ડહાપણ ભરેલી રીત છે, કારણ કે ગર્ભસ્થાન વગેરેને શરદી થતી અટકે છે. અપરથી અટકાવ

શું છે તે તેમના સમજવામાં છે એમ લાગે છે. આ વખતે ઉધારામાં, જેમકે ચોક, અગારી, તથા જ્યાં જમીનમાં ભીનારા હોય ત્યાં સૂતું ખેસતું નહિ, તેમજ ટાઢે પાણીએ નહાતું પણ જોઈએ નહિ. ચોક, અગારી, અથવા ભેજ-વાળી જમીનમાં સૂવા ખેસવાથી અથવા ટાઢા પાણીએ નહાવાથી અથવા નાહીને તે ભાગને ઠંડો પવન લાગવા દેવાથી ગર્ભસ્થાનનાં દરદ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે. આ-પણા લોકોમાં ચોથે દિવસે નાહીને લૂગરાં વગેરેને ખાઈ અટકી શકે છે. પણ પારસી લોકોમાં જ્યાં લગી આભરછેટ દેખા દે ત્યાં લગી દૂર ખેસવાનો સખ્ત રિવાજ છે. યાહુદી લોકોમાં પણ જાણ્યામાં ઝાઝામાં ઝાઝા આઠ દિવસ લગી દૂર ખેસે છે. કોઈ સ્ત્રીને અટકાવ ખે દિવસ, કોઈને ત્રણ, કોઈને ચાર અને કોઈને વધારે દિવસ ચાલે છે. જો એક દિવસનો એક સ્ત્રીનો અટકાવ અટલે ખહાર જતો પદાર્થ ભેગો કર્યો હોય તો તે ખીજી સ્ત્રીના એક દિવસ-નાની ખરાખર ભાગ્યે થશે. માટે જો ગર્ભસ્થાન વિષે ખખર મેળવવો હોય તો પહેલાં તે સ્ત્રીના અટકાવનો વખત એમને કેટલો તે જાણવાની જરૂર છે. અને સ્વાભાવિક વજન કરતાં ઝાઝો કે વત્તો અથવા થોડો કે વધારે મુદ્દત ચાલ્યો તે જાણતું વધારે અગત્યનું છે. અનેક કારણોથી અટકાવ વધે છે અને ઘટે છે. આની તજવીજ તે ભાગને પાસ્તેજ તપાસવાની રીતિ છે તેથીજ થાય અને એનેવાસ્તે તથા ગર્ભસ્થાનનાં દરદ જાણવાને ધન્વંતરી જેવાની પણ કલ્પના નકામી છે. નાડીપર હાથ મેલે આ દરદો વિષે કેટલી ખખર પડે એ જોણુ વૈદ્યકનો અભ્યાસ કર્યો છે તેને ખખર છે એટલુંજ નહિ, પણ નાડી તપાસ કેટલાંક દરદોમાં માંદા આદમી વિષે ખરેખરો અડસટ્ટો કાઢી આપે છે, ત-

થાપિ આ જાતનાં દરદોમાં તો તે જુજ કામની છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે અટકાવ ખરાખર પાળવામાં આવતો નથી, એટલે આ નવરાશના વખતમાં આરામ લેવાને બદલે દળવા ખાંડવાનું કામ લેઈ ખેસેછે તે કારણથી અથવા ખીન્ન કારણથી તે કાંતો વધારે દિવસ પહોંચેછે અથવા વધારે આવેછે, અથવા જ્યાં લગી ચાલે ત્યાં લગી અને તેની અગાઉ અને પછાડી થોડા દિવસ લગી પો-ડાકારી થઈ પડેછે. તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં કોઈપણ જાતની પીડા સ્ત્રીને થવો ભેદજ નહિ. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં તે ખુબ થોડો થઈ જાયછે. કેટલીક ખેરીઓમાં કોઈપણ જાતના સ્ત્રીના ખાસ શરીર ભાગ નહિ હોવાને લીધે અટકાવ આવતો નથી. આ તરેહના પણ દાખલા જોવામાં આવેછે, પરંતુ તેઓ થોડાજ છે. છોકરું જનમ્યા પછી ઘણું કરીને નવ દશ મહિના લગી અટકાવ દેખા દેતો નથી, પણ ત્યાર પછી ઘણું કરીને તે પાછો દેખા દેછે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે સ્ત્રીનું શરીર ખાળકને ધવરાવવાનો અને અટકાવનો એ બે જાતનો મારો ખમી શકે એમ નથી. આની સાબિતીને વાસ્તે આપણે કાંઈ શોધવા જરૂર પડે તેમ નથી. ખાળકને દાંત આવવા મારેછે તેવારે તેમાંના થોડા બહાર ફૂટ્યા પછી તેને ખાવા શીખવાનું મન થાય છે. ખાધાથી તેના પેટમાં કાંઈક પડેછે એટલે દૂધની લલુતા તે છોડેછે. આ વખતથી સાધારણ રીતે દૂધ પણ ઓછું થતું જોવામાં આવેછે, પણ તે પોતાની મેળે ધાવવાનું બંધ કરેછે અથવા ખીન્ન નાનું છોકરું થવાથી બંધ કરવાની જરૂર પડેછે તે વિના આપણાં ઘણાંખરાં ખેરાં ધાવણુ છોડાવતાં નથી એ તેમની મોટી ભૂલ છે. ઉપર કહ્યું છે કે એ વખતમાં સ્ત્રીના થાનમાંથી દૂધ અછવાઈ જાયછે તથા

તેનો પુષ્ટિકારક શુભ આછો થાયછે તેથી એકલા ધાવણ ઉપરજ ખાળકનો આધાર રાખ્યો હોય તો જોઈએ એટલું દૂધ નહિ મળવાથી તથા પુષ્ટિકારક નહિ હોવાથી ખાળક નેખળું પડી જવાનો સંભવ છે. તેમજ સ્ત્રીની તંદુરસ્તીમાં પણ ખીગાડ થાયછે. એ ખે જાતનો માર—અટકાવ અને ધાવણ—ખેરાંના શરીરપર પડવાથી તેમને ખાલુ નુકસાન પહોંચેછે. છોકરાંને દાંત આવવા માંડે ને તે ખાતાં શીખે એટલે ધાવણ છોડાવવું. એ વિષે આગળ કહેવામાં આવશે. ધાવતું ખંધ થવાને ઠેરવેલે વખતે તેની માને રજે-દર્શન પુનઃ થાય એવો ઇશ્વરી નિયમ છે.

ગર્ભધારણ.

પાછળ આપણે કહી ગયા કે અટકાવ આવ્યા પછી સ્ત્રી સાસરે રહેવા લાયક થાયછે, કારણ કે રૂતુસાવ ખતાવેછે કે હવે સ્ત્રી ગર્ભવંતી થઈ શકે. કેટલોક સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહેછે કે તુરંતજ ખખર પડેછે, પણ સાધારણ રીતે ધણી-ખરી સ્ત્રીઓને ખખર પડતી નથી. ગર્ભ રહેવાનું પહેલું ચિન્હ અટકાવ દખાતો ખંધ થાયછે તે છે. એ ઉપરથી ધણીખરાં ખેરાં દિવસ રહ્યા ગણી દહાડા ગણેછે. આને લગતા થોડા અપવાદ છે તે જણાવવાની જરૂર છે. કેટલીકવાર ગર્ભસ્થાનને લગતા ભાગોનાં દરદથી અથવા ખીજા અવયવોનાં, તેમાં વિશેષ કરી ફેફસાંનાં, દરદથી પણ અટકાવ આવતો નથી. તેમ અટકાવ આવવાના થોડા દહાડા પહેલાં દહાડા રહ્યા હોય તો આછો અટકાવ આવેછે. આ ઉપરથી એટલુંજ કહેવાનું કે અટકાવ નથી આવતો વાસ્તે દહાડા છે એ કહેવું સાધારણ રીતે

ખરૂં છે, પરંતુ ઉપર કહેલો વાત હમેશા ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. છેલ્લે એટલુંજ કહેવાનું કે એટકાવનું પંથ થતું એ તંદુરસ્ત સ્ત્રીમાં દિવસ રહ્યાનું ખાતરી લાયક ચિન્હ છે.

સવારના પહોરમાં અરજ પડે છે (મોળ તથા આકારી આવે છે) તે ગર્ભધારણનું ખીજું ચિન્હ છે, દહાડા રહ્યા પછી કોઈ સ્ત્રીને વીસ પચીસ દિવસે અને કોઈને મહીને સવારમાં ઊઠતાંજ મોળ તથા આકારી આવે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ આથી ખહુ હેરાન થાય છે. ખોરાક જોતાં તેમને આકારી આવે છે તેથી તેમનાથી ખત્રાતું નથી અને શરીર નાકોવત થતું જાય છે, તે કારણથી તેમના જીવનું જોખમ થવાની ધાસ્તી ઉત્પન્ન થાય છે. પચીસેક વરસની એક સ્ત્રીને જ્યારે જ્યારે દહાડા રહે છે ત્યારે ત્યારે ખીજી મહીનેથી આ ચિન્હ શરૂ થાય છે અને મહીનો એક ચાલે છે. મોળ એટલી તો સખ્ત આવે છે કે તેનાથી સુખે ખેંચી શકાતું નથી અને ખોરાક સામું તો જોવાતુંજ નથી. તે ખિચારી એ મહીનો મહાદુઃખમાં ખેંચી કહાડે છે અને તે વખતમાં દુઃખથી અને ભૂખથી હેરાન થઈ છેક નાકોવત થઈ જાય છે. અમુક દિવસ પૂરા થયે મોળ પોતાની મેળે મટી જાય છે અને તે પાછી કોવતવાન થાય છે. આ દાખલામાં ખતાવ્યા પ્રમાણે બધીજ સ્ત્રીઓને એવી સખ્ત મોળ આવતી હતી. પરંતુ સાધારણ મોળ તો ઘણીખરી સ્ત્રીઓને આવે છે. આથી-કરીને સાધારણ રીતે ખેરાં સવારમાં કલાક બે કલાક હેરાન થાય છે, પણ પછી હેરાન થતાં નથી. ઉપર કહ્યું તેથી ઊલટા દાખલા પણ છે કેટલીક સ્ત્રીઓ મોળ શું તે સમજતી પણ નથી, તેમ કેટલીકને એક બે વખતે મોળ ન આવેલી, પણ ત્યાર પછીના ગર્ભધારણ વેળા

મોળે દેખા દીધેલી ખરી. આને લગતા સહજ ઉપાય દરેક કુટુંબમાં થઈ શકે એવા નીચે પ્રમાણે છે:—વૈનમ એ—પિક્યાક ખાર ટીપાં, પાણી દોઢ ઓસ. એમાંથી એક ચમચો દર કલાકે પીવો. આના કરતાં સહેલાઈથી મળી આવે એવો ઇલાજ એ છે કે મોળથી હેરાન થતી ખા-યડીને સોડાવાટર આપવું. આ મોળ ત્રીજે મહીને ખંધ થાયછે અને કેટલીક સ્ત્રીઓને ચોથે મહીને ખંધ થાયછે.

ત્રીજું ચિન્હ એ છે કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીના થાનમાં દુખાવો થાયછે અને થાન મોટાં થાયછે. એનું કારણ એ છે કે હવે પછી ખાળકના ધાવણને અર્થે દૂધ પૂરું પાડવાને થાનમાં ફેરફાર શરૂ થાયછે. એ ચિન્હ ધણુંકરીને ખીજે મહીને દેખા દેછે. કેટલીક ખાયડીઓને થેસા માસ ફેડે થાનમાંથી જરાક દૂધ ચૂસેછે અથવા દુખાવ્યાથી દૂધ જેવો ઘોળો પ્રવાહી નીકળેછે. આ ચિન્હને પહેલા ગર્ભ-ધારણ વખત દહાડા રહ્યાનું ખરું ચિન્હ ગણી શકાય, પરંતુ પછીથી એપર વિશ્વાસ રાખી શકાય નહિ, કારણ કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો ન હોય તોએ ખાળકને ધાવણ ચૂસવ્યાં ફેડે થોડા મહીના લગી થાનમાં લગીર દૂધ રહેછે. આ વેળા અસ્વચ્છ લોહીવાળી શિરાઓ જથાખંધ થાન ઉપર પથરાએલી માલમ પડેછે. થાન કઠણ અને ગાંઠાગાંઠાવાળાં જણાયછે અને ડીંટડી જરા ઊપરી આ-વેલી દેખાયછે. ડીંટડીની આસપાસ રતાશ પડતા આછા ગુલાબી રંગનું જે ચક્ર છે તે ખીજે મહીનેથી કાળાશ પડતું પડતું જેમ મહીના થતા જાયછે તેમ વધારે કાળું પડતું જાયછે. આ ચક્રમાં આછી અથવા વધારે કાળા-શનો આધાર સ્ત્રીના શરીરના વર્ણ ઉપર છે. એ ચક્રનો આસ એકથી દોઢ ઇંચ હોયછે. અને જેમ જેમ મહીના

યતા જાયછે તેમ તેમ ઘણીખરી ખાયડીઓમાં એનો વ્યાસ વધતો જાયછે અને ચક્ર વિશેષ કાણું થતું જાયછે. આ ચિન્હથી પહેલીવાર દહારા રહ્યા હોય તો પાર-ખવાને મદદ મળેછે. પરંતુ પછીના વખતમાં મદદ મળતી નથી, કારણ કે ખાળક જનમ્યા પછી એ ચિન્હ જતું રહેતું નથી. તથાપિ દહારા રહેછે તેવારે તે ચક્ર ખહુજ કાણું થાયછે. દાકતર ટાન્નર કહેછે કે એ ચિન્હનો વિલ્ચમ-હંટરને એટલો તો ભરેસો હતો કે તે હમેશા એમ કહેતો કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યોછે કે નહિ તે એજ ચિન્હપરથી હું કહી શકું.

ચોથું ચિન્હ ચોથો મહીનો પૂરો થતાં અથવા દશ પંદર દહારા પછી દેખા દેછે. એ ચિન્હ ગર્ભસ્થાનમાં ખાળકની હાલચાલ થાયછે તે છે. કોઈવાર ખાળકની હાલચાલ વહેલામાં વહેલી ત્રીજે મહીને જણાયછે, અને કેટલીકવાર મોટામાં મોટી પાંચમે અથવા છઠ્ઠે મહીને જણાયછે, પરંતુ એવા દાખલા થોડા છે. એપરથી જણાશે કે એ હાલચાલનો સમય નક્કી નથી, તથાપિ ખહુધા ઉપર કહી તે મુદતે જણાયછે. એ ચિન્હ ઘણુંજ અગત્યનું છે, કારણ કે એ વેળા ખાળકની હાલચાલ સ્ત્રીને લાગેછે અને હવે તેનું પેટ મોટું થાયછે. હવે અરધી મજલ આવી પહોંચીછે અને એ સમય પછી કસૂવાવડનો સંભવ ઓછો રહેછે. એ વખતે ઘણીવાર સ્ત્રીને ફેર ચઢેછે અને કેટલીક વાર હિસ્તીરિઆ થયા

† એ એક પ્રકારનો રોગ છે તે બહુધા સ્ત્રીઓને થાયછે. ક્વચિત્ પ્રરપને પણ થાયછે. એ રોગ થતા પહેલાં મન ઉદાસ રહેછે, ખાસ જતાં મુસ્કેલી પડેછે અને પેટમાંથી ઉપલી ખર ગળામાં ગોળો ચડતો હોય એમ લાગેછે. સ્ત્રી ડસકાં ખાધને

જેતું લાગેછે. વળી કેટલીક સ્ત્રીઓને એ હાલચાલના ચોક્કસ સમયની ખિલકુલ ખબર પડતી નથી. પરંતુ એવા દાખલા થોડા છે. પક્ષી પાંખ ફરફરાવતું હોય અથવા કાંઈ કૂદતું હોય તેના જેવી એ હાલચાલ કેટલીકને લાગેછે. હાલ-ચાલના પહેલા દિવસ કેડે એ ફરફરાટ ધાણુકરોને દહારામાં દશ ખાર વખત થાયછે. અને ધણા દિવસ લાગલાગટ થાયછે તોપણ કોઈ સ્ત્રીને ખાળકની ગતિની ખબર પડતી નથી અને પડેછે તો ધણી થોડી પડેછે. ગર્ભસ્થાન પેટમાં ઊંચે ચઢવાથી એ હાલચાલ થાયછે, કારણ કે તેનું કંઠ મોટું થવાથી તેને માટે હેઠળ માગ રહેતો નથી. ખીજું કારણ એ છે કે ખાળકના અવયવ ખીલવાથી તેનામાં શક્તિ આવેછે તેથી તે ગર્ભસ્થાનમાં હાથપગ હલાવેછે.

લોકોના સમજવામાં સાધારણ રીતે એમ છે કે ખાળકની જિંદગી હવે શરૂ થઈ. પણ ખરું જોતાં એમ નથી. જે દિવસે ગર્ભ રહ્યો તે દિવસથીજ જિંદગીની શરૂઆત છે. ઉપર કહેલો સાધારણ અભિપ્રાય હોવાને લીધે વિધવાઓ આ વખત આવે તે પહેલાં ગર્ભપાત કરેછે. દાકતર ટ્રિવાસી કહેછે કે કોઈવાર અપચો અને તેને લીધે થતો ગરબરાટ તથા ખાળકની હાલચાલ એ બેમાં ભૂલ થાયછે. એ ભૂલ અટકાવવાને માટે નીચલાં બે સાધન

રહેં, અને વખતે ખડખડ હસેં. પછી બધા અવયવો તણાઈ જઈ તે બેબાન થાયછે. થોડીવાર કેડે એ ચિન્હ બંધ પડેં અને તેને પાંચું બાન આવેં. એટલીવાર તેને શું થતું હતું તેની તેને ખબર રહેતી નથી. હિસ્તોરિઆનો આવેશ થોડી બિનિયમી કેટલાક કડાક અને વળી કેટલાક દહાડા પહોંચે. એ શોગ થાયછે તે વારે કેટલાક મૂર્ખ લોક ભૂત અથવા બધા વળગીએ એમ ગણી ખાપડી સ્ત્રીને મહામહા દુઃખ વીતાડેં એ ધણું બેદકારક છે.

ખસ થશે. પહેલું, પેટપર હાથ ચપટો રાખી તેને જરા દબાવતું, એટલે પેટનો ફૂલાવો અપચાને લીધે હશે તો આંગળાં નીચે ગરગરાટ થશે અને ફૂલાવો ખેસશે. ખીનું, પેટ ઉપર આંગળી મૂકીને તેપર ખીજે હાથે આંગળી ઠોકવી, એટલે દહાડાને લીધે પેટ મોટું થયું હશે તો પરધમના જેવો અવાજ નહિ થતાં લાકડાપર ઠોકવાથી જેવો અવાજ થાયછે તેવો થશે.

પાંચમું ચિન્હ એ છે કે પેટ મોટું અને કઠણ થાયછે. કેટલાંક ખેરાંનાં, જેવાં કે મારવાડીના ખેરાંનાં, પેટ તેમના પોશાકને લીધે ફૂલેલાં લાગેછે. આયું કારણ હોયછે તેવારે તેમનાં પેટ પોચાં ૩ જેવાં લાગેછે.

છઠ્ઠું ચિન્હ એ છે કે ડૂંટી ખૂબ ઊપશી ખહાર આવેછે. બાળકની હાલચાલ શરૂ થયા પછી એ ચિન્હ જણાયછે. પહેલાં બે માસ લગી ડૂંટી ખેશી ગમ્મલી હોયછે. પરંતુ જેમ જેમ મહીના થતા જાયછે તેમ તેમ ડૂંટી વધારે ખહાર આવતી જાયછે. ઠાકતર દેનમાન કહેછે કે ડૂંટી નિરંતર ખહાર આવતી જાયછે અને છેવટે પેટની ચામડીની સંપાટીએ આવેછે. અને દહાડા છે કે નહિ તે વિષે શક હોય તેવારે એ બાબતપર ખહુ લક્ષ આપવું જોઈએ. આ થવાને પાંચ છ મહીના થવા જોઈએ.

સીનું શરીર તવાઈ જઈ હાડકાં નીકળેછે તે સાતમું ચિન્હ છે. એ વેળા ચહેરાનો રંગ ખદલાઈ જાયછે અને નાકે ખંજવાળ આવેછે. ગર્ભધારણની શરૂઆતના વખતમાં ચહેરાનો રંગ ખદલાયછે, પરંતુ જેમ જેમ મહીના થતા જાયછે તેમ તેમ ચહેરો પાછો ઠેકાણે આવેછે. ખીજાં કારણથી પણ શરીરમાં અશક્તપણું આવેછે, પરંતુ ગર્ભ રહેવાનાં ખીજાં ચિન્હોની જોડે દુર્બળતા હોય તો દહાડા

રક્ષાની સ્ત્રીને ખાતરો થાયછે. શરીર એકાએક દુખવું થવાથી ગર્ભ રહ્યોછે એવું ભારે શરીરવાળી ધણી ખાયડીઓ કહેછે. પ્રથમ નહિ તો છૂટાછેડા થયા પછી શરીર પાછું હતું તેવું થાયછે. આવું બહુ થોડી સ્ત્રીઓમાં ખનેછે.

આઠમું ચિન્હ મૂત્રાશયમાં ચેળ આવેછે તે છે. એ ચિન્હ કેટલીકવાર દહારો રક્ષાનું એક ચિન્હ છે તેમ પ્રસવ થવાને થોડીવાર છે એવું ધણીવાર અપરથી જણાયછે. ગર્ભ રહેછે તે વખતમાં એટલી તો ચેળ આવેછે અને દુખાવો થાયછે કે પેશાબ કરવાને સ્ત્રી ઊંઘમાંથી ઝપડી ઊઠેછે. ગર્ભની હાલચાલ ખંધ પડેછે તેવારે એ ચેળ આવતી ખંધ પડેછે, પરંતુ પ્રસવ થવાની આગમ્ય પાછી દેખા દેછે, તથાપિ તે વેળા ધણું કરીને દુખાવો થતો નથી. એનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે આશરે એક રોજ જવના પાણીમાં અઢી રૂપિયાભાર ગુંદર નાંખી ચૂસાપર તપાવી તેને એકરસ કરવો અને રોજ રાતરે સતી વખત એ કાવો પીવો. જોઈએ તો એમાં થોડી સાકર નાંખવી.

સુસ્તી, ધણું થુંક નીકળવું, છાતીના નીચલા ભાગમાં લાહે, દાંતનું કળવું, અપચો, અભાવ, ચીઢીઆપણું, વગેરેમાંનું હરકોઈ ધણુંકરીને ગર્ભધારણની જોડે હોયછે. પરંતુ આ ચિન્હો જુદાં જુદાં ખીન્ન કારણોથી પણ થાયછે, માટે એકલો સેમનાપર ભરોસો રાખી શકાય નહિ. જો આ ચિન્હો અટકાવના ખંધ પડવાની જોડે, સવારમાં ઊઠતાં આવતી મોળ જોડે, છાતીના ભરાવની અને ડીંટડીની આસપાસ થતી કાળારાની જોડે, તથા પેટમાં ગર્ભના ચલનની જોડે માલૂમ પડે તો તેથી ગર્ભ રક્ષા વિષે વધારે ખાતરી થાયછે. સુસ્તી, ક્લેજની લાહે, વગેરે સંખંધી ન કહેતાં અભાવ વિષે જરા કહેવું જોઈએ. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને

ધણી ધણી વસ્તુઓ વિષે અભાવ થાયછે. જે વસ્તુઓ આપણે આહીને માગીએ તે વસ્તુઓપર એ વેળા અભાવો થાયછે, અને તેને ખદલે અડાયાની રાખ, દીકરાં, વગેરેપર ખલુ ભાવ વધેછે. આ ખલુ નુકસાનકારક છે માટે જેમ ખને તેમ મન મારવું અને નુકસાન ન થાય તેવી વસ્તુઓ ખાવી. એમ કરવાથી ખરાખ વસ્તુઓની વાસના જતી રહેશે.

ઉપર જે ચિન્હો કહ્યાં તેપરથી એમ સમજવાનું નથી કે દાકતરને એ ચિન્હોપરજ ખેરીને દહારા છે તે સમજવાનો આધાર રાખવાનો છે. પરંતુ તેની પાસે એવાં સાધનો છે કે તેવડે ખાતરીથી કહી શકાય કે તેને કિવસ રહેલાછે, પણ આ ચોપડીમાં લખવાં અઘટિત લાગવાથી આ ઠેકાણે લખ્યાં નથી.

હવે દહારાવાળી ખેરીના પેશાક વિષે આ ઠેકાણે બે ખોલ કહેવાની જરૂર છે. આપણા લોકોમાં ચૌદ પંદર વરસની છોડીને ગર્ભવંતી જોવી એ ખલુ નવાઈ જેવું નથી. આવી નાની ઉમરની છોકરીઓ જરા શરમાયછે તેથી તેઓ તાણીને લૂગરાં પહેરેછે. આથી કસવાવડ થવાનો સંભવ છે, માટે લૂગડું ઢીલું પહેરવું. આપણે ઉપર કહી ગયા કે આવી વખતે છાતીનો ભરાવ ખલુ થાયછે, વાસ્તે ચોળી, કાંચળી, વગેરે જરા દીલાં રાખવાની ખલુ જરૂર છે.

નહાવા ધોવા વિષે ક્રૂરત એટલુંજ કહેવાનું છે કે શિયાળામાં અને ચોમાસામાં ટાઢ ચઢી જાય તેવે ઠંડે પાણીએ તેણે નહાવું નહિ.

આપણા લોકોના સમજવામાં સાફ છે કે કેટલાક મહીના થયા પછી ગારાં વગેરેમાં ખેરીને મુસાફરી કરવાથી કસવાવડ થાયછે એટલુંજ નહિ, પણ આગગારીની

લાંબી મુસાફરીથી પણ કરવાવડ થયેલી સાંભળવામાં છે. આટે આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દહાડાવાળી ખેરીએ એ કામ માથે લેતું નહિ. પગે ખાહુ ચાલતું એ પણ ધાણું નુકસાનકારક છે, તથાપિ થોડું હરફર કરે તો કાયદો છે. એથી તેની તંદુરસ્તી સારી રહેછે, આટો પચીને સાફ આવેછે અને મૂન નિરાસ થતું અટકેછે. સાધારણ કસરત, ખુલ્લી હવા, અને માફકસર કામ એ ત્રણ જરૂરનાં છે. એ ત્રણથી સૂવાવડ સહેલી થાયછે, અને સૂવારોગ કહીને ધૂતી લેનારાના ભયનો અટકાવ થાયછે. આને લગતી એક વાત જો સાધારણ રોતે સમજવામાં આવે તો ખસ છે. વડનગરા કણખી, ડોળી, રખારો, વગેરે મહેનતુલોકોની ખાયડીઓની સૂવાવડ ધાણુંકરી સહેલી અને નીરોગી હોયછે, પણ ખ્રાહીણ, કાનો, વાણીઆ, આદિ ઊંચ વર્ણની ખાયડીઓ સૂવાવડમાંથી ઊઠેછે તેવારે મુદદાલ જેવી દીઠામાં આવેછે તેનું શું કારણ? સાધારણ કસરત, ખુલ્લી હવા, અને માફકસર કામ એ ત્રણથી તેઓ વિરક્ત રહેછે તેથી એમ થાયછે. એમ વિરક્ત રહેવાને ક્ષીયે ખેરાં સૂવાવડને એક મોટી ઘાત સમજેછે અને તેથીજ કરીને ‘નાહી ધોઈ ઊઠે ત્યારે ખડું’ એ કહેણી થઈ પડીછે.

ગર્ભવંતી ખાયડીને માથે જસ્ટી કામનો ખોજો નાંખવો ખોટો છે. આ વાતપર વિશેષ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે, કારણ કે આપણામાં કેટલીક કૂર સાસુઓ વહુઓ ઉપર ધણા જૂલમ ગુજરેછે, અને તેથી ધણાં મોઢાં પરિણામ નોપજેછે. ગર્ભવંતી ખાયડીએ વાંકાં વળણું નહિ, ખાહુ ભાર ઉપાડવો નહિ, અને પહોચાય એવું ન હોય ત્યાં પહોચવાને જોર કરવું નહિ. કેટલીક ખાયડીઓને દહાડા રહેછે તેવારે તેઓ આખો દહાડો આળસુ પડી

રહેછે. તેઓ એમ સમજેછે કે એમ અશક્ત છીએ, અમારાથી કામ થઈ શકે નહિ. પરંતુ એ તેમની મોટી ભૂલ છે. દહાડાવાળી ખાયડીને દિવસે થોડો આરામ લેવાની જરૂર છે ખરી, પણ ખરેખરો થાક લાગ્યો હોય ત્યારેજ આરામ લીધાથી ફાયદો થાયછે. તેણે રાતરે જગવું નહિ. દર વાગતે સૂઈ જવું અને સવારમાં વહેલું ઊઠવું.

હમેલમાં આડાનો ખંધકોશ સાધારણ છે. આ અટકાવવાને ખાવાનો પૂરતો ખંદોખસ્ત અને યોગ્ય અંગકસરત એ બે વાંત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. એમ કરવાથી સાફ આડો ઉતરશે. તેમ છતાંએ કદાચ ન ઉતરે તો સાધારણ વપરાતું જડે લૂગડે ગાળેલું એરંડીયું એક ચમચો લેવું, અથવા મધ, કાળી દ્રાખ, વગેરેલેવાં, પરંતુ ગભાવસ્થામાં સખ્ત રેચ અપાય નહિ એવો આપણા લોકોમાં રહાપણ ભરેલો ધારો છે તે હમેશા ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ. આવી વખતે નસોતર, સોનામુખી, કાળા દાણા, વગેરેનો રેચ આપવો નહિ. આડાના ખંધકોશથી ગર્ભના પ્રસવમાં કેટલીકવાર અરચણ પરછે અને કેટલીકવાર પ્રસવના જેવો પેટમાં જૂઠો દુખાવો થાયછે. અને તે પરથી ખેરાંને વૈદ્યક મત પ્રમાણે પ્રસવ વખતે આડાનો ખુલાસો છે કે નહિ તે વિષે સવાલ પૂછવામાં આવેછે અને તેને માટે ઘટતો ઉપાય કરવામાં આવેછે. જે સ્ત્રી આવી રીતે આડાના ખંધકોશથી હેરાન થતી હોય તેને દીવેલનો સુખરેચ આપવો, અથવા તેને ખદલે ગુલાખનાં ફૂલ અને ખાંડ ભાતમાં ખવરાવવાં. ઉપર કહેલો દીવેલનો સુખરેચ સારામાં સારો છે. એથી નુકસાન થવાનો કાંઈ પણ સંભવ નથી. જે સ્ત્રીને એરંડીયું પીતાં કંટાળો આવતો હોય તેણે આ પ્રમાણે કરવું:—એક નાની પ્યાલી

લઈ તેને પાણીએ સાફ ધોઈ નાંખી તેની ખાનૂઆલીની ત્રાખવી. પછી અરધી પ્યાલી ઠંડા પાણીથી ભરી પ્યાલીની ખાનૂને અડે નહિ એમ એક ચમચો એરંડીયું નાંખવું, અને એકજ ઘુંટડે પી જવું. એમ કરવાથી તેને ખદ-સ્વાદ લાગશે નહિ. ખીજી રીત તાંબ ગરમ દૂધમાં રેડીને પીવાની છે. ત્રીજી રીત ચા જોડે અથવા ખૂનદાણા (કાફી) જોડે પીવાની છે. કાફી જોડે પીવાથી ખેલાલ છે. કાફી જતે રેચક છે તેથી એરંડીયું થોડું જોડ્યું છે. ચા અને કાફીમાં ખાંડ નાંખવી. ચોથી રીત નારંગીના રસમાં પીવાની છે. વળી જેટલા દીવેલથી ઓઠા આવે તેટલું મધ પીવાથીએ ઓઠા આવશે. જેમને હમેશા ખંધકોશ રહેતો હોય તેમણે અઠવાડીઆમાં આવો જીલાખ લેવો. પરંતુ જીલાખ લેવોજ એમ ધારીને ન લેવો. જરૂર હોય તોજ લેવો.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ઘણીવાર હરસ થાયછે. એ હરસ નાની, પોચી, કાળાશ પરતી રાતી વટાણા જેવડી અને વખતે ચણીખોર જેવડી ગુદાની અંદર અથવા ખહાર ગાંઠો છે. દૂઝતા અને વગર દૂઝતા એમ ખે જતના હરસ છે. હરસ દૂઝેછે તેવારે ઓડે જતાં તેમાંથી લોહી નીકળેછે. જ્યારે હરસ ખહુ મોટા હોયછે ત્યારે ઓડે જતાં આંતરડાંનો ભાગ ખહાર આવેછે તેથી વધારે દુખાવો થાયછે. આંતરડું ખહાર આવેતો આસ્તે રહીને આંગળીવતી તેને અંદર ધાલી દેવું. ખંધકોશથી, અતિસારથી, અથવા સખ્ત જીલાખ લેવાથી હરસ ખહુ દુઃખ દેછે. ઘણીવાર છૂટા છેડા થતાં લગી હરસની ગાંઠો રહેછે. પ્રસવ થયા પછી ધણુંકરીને તે જતી રહેછે. હરસથી ઘણો પીડા થતી હોય તો વાસણમાં ઊનું પાણી ભરી વરાળ નીકળી ન જાય તેમ ખંધ કરી તેનાપર

યોડીવાર ખેસવું અને પછી તરત દૂધમાં લોટ ભેળી તેને ઘાટકીમાં ગરમ કરી તેનું પોટીસ ખાંધવું. અગર તે ભાગ પર રોક કરવો, અથવા દીવેલ ચોપરવું, અથવા રોક જોડે કાથો, ફટકડી અને ખાવળની છાલનો ભૂકો ભભરાવવો, અથવા દીવેલમાં કાલવીને ચોપરવો. દરદ અતિશે હોય તો એ વસ્તુમાં અક્રોણની મેળવણી કરવી.

ગર્ભવંતી સ્થિતિમાં કેટલીક તરેહની પરહેજ પાળવાની જરૂર છે. જેમ સાધારણ રીતે ખંધા આદમીને કામકાજથી કસરતની જરૂર છે તેમ ગર્ભવંતી સ્ત્રીને પણ જરૂર છે. પણ તેણે ખહુ જોરનું અથવા દોડાદોડનું કામ કરવું નહિ, કારણ કે એમ કરવાથી કસૂવાવડ થવાનો સંભવ છે. ગારામાં કે ઘોરાપર આઝી મુસાફરી કરવી નહિ, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને છેલ્લા માસમાં તો આ ખાખતપર ધ્યાન રાખવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ કે કોઈ કોઈવાર આવી રીતે મુસાફરી કરવાથી કસૂવાવડ રસ્તામાંજ થયેલી ખાયડીઆના દાખલા આપણા ખંધાના જાણવામાં છે. કેટલીકવાર આગગારીમાં મુસાફરી કરવાથી પણ કસૂવાવડ થયેલી છે. માટે છેલ્લા માસમાં તો મુસાફરી ખિલકુલ કરવી નહિ.

કેટલીક ખીજ તરેહની પરહેજ પાળવાની પણ જરૂર છે. આપણું લોકોમાં છેક છૂટાછેટા થતાં લગી ખેરીઆ પોતાની મેડીએ સૂવાનું રાખે છે તે રિવાજ ખહુ ખોટો છે. ત્રણ ચાર મહીના કેડે એ ખંધ કરવું સાફ છે.

ખંધકોશથી પ્રસવમાં ઘણું કષ્ટ થાય છે માટે ખાવામાં ધ્યાન આપવું. સારો પચે એવો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક વારાફરતી ખાવો; અપચો થવા દેવો નહિ; શાક તરકારી તથા ફળ વિશેષ ખાવાનો મહાવરો રાખવો;

સવારમાં ઊઠતાંનેવાર થોડું ટાઢું પાણી પીવું; ખુશી હવામાં ફરવું; રાતે મોટા સૂઈ જાગવું નહિ; અને આરોગ્યપટે નિયમસર જવાની ટેવ પાડવી. કેટલીકવાર કેટલીક સ્ત્રીઓને વધારે વાર આરોગ્યપટે જવું પડેછે, પણ આમાં કાંઈ વધારે આરોગ્ય ઉતરતો નથી. પરંતુ એ તો ખંધકોરાનું એક ચિન્હ છે. આથી કુદ્રત ખંધકોરા મ— ટાડવાનો પ્રયત્ન કરેછે તેને લોકો આરોગ્યની અકીણ વગેરે ઔષધિઓ ખાઈ વધારે હેરાન થાયછે. આને ખ— દલે જરા દીવેલ કે મધ પીએ તો ઘણા ફાયદા થાય. કેટલીક વખતે ઉપર કહેલી રીતે આરા જોડે પેટમાં ફ— ખાવો થાયછે. એ વેળા પેટલીનો શોક કરવો અથવા ઊના પાણીનો શીસો પેટ ઉપર ફેરવવો.

કેટલાંક ખેરાંને ખાટા ઓરકાર આવેછે અને મોંમાં પાણી આવેછે. એમણે ખાધાપીધાનો પૂરતો ખંદાખરત રાખવો જોઈએ.

કેટલીકવાર ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓના પગમાં ખણુ ચૂંથારો થાયછે. ચૂંથારો થતો હોય તે ભાગથી થોરેક છેટે તા—ણીને રમણ ખાંધવો, અથવા છટ કે નેત્રું તપાવી શોક કરવો, અથવા ખાટલોમાં ગરમ પાણી ભરી તેનાથી શોક કરવો. પીપળીમળ તથા સાકર સરખે ભાગે લેવાં અને તેની ફાકો કરી રાખવો. એમાંથી દરરોજ સવારે અથવા સૂતી વેળા એક પાઈભાર ફાકી ફાકવી.

કેટલાંક ખેરાંને સફેદ ધાત તેમની કાયામાંથી બાજે. આમ થવાનું કારણ ગર્ભસ્થાનમાં થતા ફેરફાર છે. દા—કતર ચવાસી આશરે એક પદસાભાર ફટકરીને અંદરેક પાણીમાં નાંખી તેના પીચકારી મારવાની ભલામણ કરેછે, ફટકરીને ખદલે કાંઈ અથવા ખાવણની છાલ પણ ચાલે.

પણુ આલું સફેત પાણી ગર્ભવંતી હોય તે વખતેજ જતું હોય તો પીચકારી વગેરેનો ઉપાય સારો નથી, કારણ કે. એ તો દહાડા રહ્યાનું ચિન્હ છે, રોગ નથી.

કેટલીકવાર ખેરાંને સુંવાળી જગ્યાએ ખડુજ ચૂંટ આવેછે. આ ચૂંટથી થતું સંકટ સહેલું ધણું કહણુ છે. આ અટકાવવાને વાસ્તે એ ભાગ હુંકાયલા પાણીથી ઘોઈ ચોખો રાખવો. જો કદાપિ આથી આરામ ન મળે તો છ આનીભાર સોરા દોઢ નવટાંક પાણીમાં નાંખી તેનાથી ઘોવો, અથવા ટંકણુખાર પાણીમાં નાંખી તે પાણીથી તે ભાગ ઘોઈ નાંખવો.

કસૂવાવડ.

સ્ત્રી જાતિપર કસૂવાવડ મોટામાં મોટું સંકટ છે. એ સંકટથી ધણી સ્ત્રીઓની જાત તૂટી જાયછે, અને એકવાર જેને કસૂવાવડ થઈ તેને ખીજવાર કસૂવાવડ થવાનો ધણી સંભવ છે તેને લીધે આપણા લોકોની કેટલીક અજ્ઞાન સાસુઓએ તેમના કપજમાં આવી પડેલી વૃદ્ધાઓપર તેમની ગર્ભવંતી સ્થિતિમાં આછો જૂલમ કરવો એ જ રૂનું છે. સૂવાવડ એ એક કુદ્રતી રૂસ્તો છે. કસૂવાવડ શરીરને હાનિ પહોચાડનાર, એકવાર થઈ તો ખીજવાર થનાર, અને એમ થવાથી સ્ત્રીને તેના મોં આગળ થતી છોકરાંરૂપી વાડી અટકાવનાર અને દુનિયાનો દુઃખદાયક “વાંઝણી” નામનો ખટ્ટો લગાડનાર છે.

જે સ્ત્રીને કસૂવાવડ થવાની હોયછે તેને એક ખે દહારા અગાઉ શરીરની સાધારણ ખેચેની લાગેછે. પહેલે તેના પેટમાં દુખવા માંડેછે. એ દુખાવો પ્રથમ તો વધારે અંતરે થાયછે અને પછી થોડે અંતરે અને છેવટે

વારેવારે થાયછે, અને તેની જોડે ખાયલી કરાંજવા માટે—
છે. આ થવાની ખખર પડે કે તુરત તે સ્ત્રીને એકાંત,
અને આંત્રું અજવાળું તથા અવાજ ન આવતો હોય તેવા
ઘોરડામાં સૂવાડવી. તેની જોડે વાતચીત કરવી નહિ,
અને તેને કરવા દેવી નહિ. આ વખતે અકીણ ધણું ઉ—
પયોગી છે, પરંતુ તે કેટલું અને કેમ આપણું તે માટે
દાકતરનો સલાહ લેવો. તેને પથારીમાં હાલવા ચાલવાની
સખ્ત મના કરવી. ખીજું ખાતરીપૂર્વક ચિન્હ કાયામાંથી
લોહીનું વહેવું છે. આ અને પેટનો દુખાવો સખ્ત હોય
તો કસૂવાવડ થતી અટકવી ઘણી મુશ્કેલ છે. આંગળીમાં
વાગ્યું હોય ત્યારે આપણે ટાકું પાણી રેડીએ. છીએ
અટલે લોહી નીકળતું બંધ થઈ જાયછે, તેપરથી ટાઢા પાણીનો
ઉપયોગ કરવામાં આવેછે, પરંતુ આ વખતે અરીતે ઉ—
પયોગ કરવો ઘણો ખોટો છે. જો કદાપિ આ દુખા—
વાની અને કાયામાંથી લોહીના વહેવાની જોડે છાતીમાંથી
દૂધ દેખાતું બંધ થઈ જાય અને છાતી ઢીલી પડી જાય,
પેટ પણ. ઢીલું પડી જાય અને પેટમાં ખાળકનું ચલન
બંધ પડે, તથા કાયામાંથી નીકળતા લોહીના કૂચામાં ફર્ગંધ
હોય તો ગર્ભનું મોત થયું જાણવું. જે જે કાંઈ કાયામાંથી
બહાર આવે તે દાકતરને ખતાવવા સાર રાખી મેલવું
જોઈએ, કારણ કે અપરથી દરદીનું આસડવેસડ શી રીતે
કરવું તેનો ખુલાસો મળી આવેછે. કસૂવાવડનું મોટામાં
મોટું ભય એ છે કે ગર્ભમાંનો કોઈ પણ ભાગ જ્યાં—
સૂધી ગર્ભસ્થાનમાં ચોંટી રહે ત્યાંસૂધી કાયામાંથી લોહી
વહેવાનું અને લોહીના નામે આપણા લોકોમાં કહેવાતા
દરદનું એક મોટું કારણ આ છે.

કોઈવાર કેટલીક ખાયલીઓને અમુક મહીને કસૂવા—

વડ થાયછે. એમ એકવાર, બેવાર અને કેટલાંકને જ-
ન્મપર્યંત થયાં કરેછે. આ થવાનું કારણ ધણુંકરું
ધણાંખરાં ખેરાંમાં તો તેમનામાં અથવા તેમના ધણીમાં
ઉપદ્રવ (ચાંદી) જેવા રોગથી લાહોવિકાર થાયછે તે છે.
આવાં ખેરાં દહારાં રહ્યા કેડે ખર્ચે પડેથી દાકતરની સલાહ
વેળાસર લે તો તેઓને ખરાખર વખતે મારો પ્રસવ થાય.

કેટલીકવાર ખેરાંના પેટમાં પ્રસવ થતી વખતે દુઃ-
ખેછે તેના જેવો થોડો ધણો દુખાવો થાયછે. આ દુઃ-
ખાવામાં અને પ્રસવના દુખાવામાં થોડોક ફેર છે. ખરો
દુખાવો થોડેથોડે અંતરે આવેછે અને તેનું જોર ધીમે
ધીમે વધતું જાયછે અને તેની જોડે ગર્ભસ્થાનનું મોં
વધારે વધારે ઊધરતું જાયછે, તથા તેમાંથી અને તેની
પાસેના ભાગોમાંથી રાતો ચીકણા પદાર્થ નીકળેછે, પરંતુ
જૂઠા દુખાવામાં તો એકવાર હમણા દુખે તો ખીજવાર
કેટલાક વખત પછી દુખે, અને એક ફેરા પેદુમાં દુખે તો
ખીજ ફેરા કમરમાં દુખે, એમ કાંઈ નિયમ હોતો નથી.
આ દુખાવાથી ગર્ભસ્થાનના મોંપર કાંઈ અસર થતી
નથી. આ જૂઠા દુખાવાનું મુખ્ય કારણ નળનો ખિગાડ
છે. ધણુંકરીને એક બે ચમચા દીવેલ પીંધાથી અથવા
પાછળ કઢાછે તેવા સુખરેચથી આ દુખાવો મટી જાયછે.
કદાપિ દુખાવો જનસ્તી હોય તો તેલમાં અફીણ ધરી
તે ચોળતું અને શોક કરવો.

કસવાવડ થવાનું એક મોટું અને સાધારણ કારણ
આપણા દેશમાં તાવ છે. આ તાવ ધણાં ખેરાંઓમાં ક-
સવાવડનું મુખ્ય કારણ છે. આ તાવ કાંતો દહારામાં થોડો
વખત રહીને ઉતરી જાયછે અથવા અંકાતરે અથવા ચારે
દહારે આવેછે. અથવા એમ નહિ તો આખો દહારો

અને રાત રહે છે. આ તાવથી શરીર તવાઈ જઈ કમ-
 ફેવત થાય છે, લોહી ઊડી જાય છે, તથા ખોરાક પર રૂચિ
 થતી નથી. આ ઉપર કહેલા બનાવો તાવને લગતા બ-
 નવાથી કસૂવાવડ થવાનો સંભવ વધે છે અને ગર્ભસ્થા-
 નમાં ઉછરતા નાના કુમળા બાળકના અકાળ મૃત્યુનું
 કારણભૂત થાય છે. આ વાત અમને નથી લાગતું કે હ-
 મણા લોકોથી અજાણી છે, કારણ કે આપણા લોકોને
 અમે કોઈવાર તાવથી ગર્ભ તવાઈ ગયો એવું કહેતાં
 સાંભળીએ છીએ. પણ સારા વૈદ્યોની તંગાશને લીધે
 આપણા લોકોમાં એવો વહેમ દાખલ થયો છે કે, ગર્ભવંતી
 સ્ત્રીથી તો આસડ ખાય નહિ. આ અભિપ્રાય ખોટો
 છે. અલખત એટલું તો ખરું છે કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીના આ-
 સડવેસડમાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. આટલી
 વાત ધ્યાનમાં રાખવી અને પછી આસડની કાંઈ હરકત
 ન રાખવી અને આસડ ખાવું. આવી અણુસંમજને લીધે
 હોરાન થતાં ખેરાંની સંખ્યા ઘણી છે. પણ વહેમ ન રાખતાં
 જો આસડ થાય તો આવા ઘણા અકાળ ગર્ભપાત થતા
 એટલે. અમારા જાણવામાં કેટલાક દાખલા છે તેમાંનો
 એક અહિં દાખલ કરીએ છીએ. એક જુવાન સ્ત્રીને ગર્ભ
 રહેલો હતો અને તેને નવ મહીના પૂરા થવા આવ્યા
 હતા અને પ્રસવ થવાને દશ પંદર દિવસ બાકી હતા
 એટલામાં તાવ પછાડી લાગ્યો અને તે સ્ત્રીનાં સગાં વ-
 હેમી હોવાને લીધે આસડવેસડની તજવીજ કરી નહિ.
 એથી ગરીબ ખિચારી સ્ત્રીને કસૂવાવડ થઈ. બાળકનું પૂરે
 વખતે વિના કારણ મોત થયું અને તે સ્ત્રી મહીનો બે
 મહીના લગી થોડી થોડી રીખાઈ.

ગર્ભકાળ.

ગર્ભકાળ એટલે દહારા રહે ત્યારથી તે બાળકને પ્રસવ થાય ત્યાં લગીનો વખત બહુધા ૨૮૦ દિવસ એટલે ૪૦ અઠવાડીયાં કે વીસ પખવાડીયાંનો છે. આ વખત ગણવાને વાસ્તે જે વારીએ અટકાવે દેખા દીધો ન હોય તે વારી પછી ત્રણ દહારા જવા દધને તે મુદ્દ- તથા ૨૮૦ દહારા ગણે ધણુંકરીને કિયે દહારે પ્રસવ થશે તે માલૂમ પડેછે. રૂતુસાવ બંધ થયા પછી ત્રણ દહારા મેલીને ગણવાનું કારણ એ છે કે રૂતુસાવ થયા પછીના વખતમાં ગર્ભ રહેવાનો સંભવ વધારે છે. માના પેટમાં ૨૮૦ દહારા સાધારણ રીતે ગર્ભ રહેછે, તોપણ કેટલીક સ્ત્રીઓને તે પહેલાં થોડે દિવસે અને કેટલીકને તે પછી થોડે દિવસે પ્રસવ થાયછે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ૨૮ અઠ- વાડીએ પ્રસવ થયેલો અને તે બાળક મોટી ઉમરે પહો- એલું તેવા દાખલા પણ ઘણા છે, તેમ એવા પણ દાખલા છે કે જેમાં પીસતાણીસ અઠવાડીએ પ્રસવ થયેલો. કે- ટલીકવાર સ્ત્રીઓને ઉપર કહેલી ગણતરી કરવામાં ગું- ચવણ પડેછે. આ ગુંચવણ એક બે કારણથી થાયછે. રૂતુસાવના પાઠમાં આપણે કહી ગયા છીએ કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી આઠ દશ મહીના લગી બાળકને ધવરાવેછે તે વખતમાં રૂતુસાવ આવતો નથી. આવી વખતે જો તેને દહારા રહે અથવા અટકાવ આવવાના થોડા દિ- વસ પહેલાં દહારા રહે તો ગુંચવણ પડે. એલું થાય તેવારે ગર્ભની હાલચાલ જે વખતે જણાય તે વખતથી ગણવા માંડવું. ગર્ભનું ચલન આશરે ૧૨૪ દિવસે થાયછે માટે પ્રસવ થવાને લગભગ ૧૫૬ દિવસ વધારે જોઈએ. તથાપિ

આ ગણતરીપર ઝાઝો ભરોસો રાખી શકાય નહિ, કારણ કે ગર્ભની હાલચાલ થવાના વખતનું પ્રમાણ નથી. વળી કેટલીકવાર કેઈ સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા કેડે ખોજે મહીને થોડો સ્ત્રાવ થાયછે તેથી ગણતરી કરવામાં ગુંચવણ પડેછે. એ સ્ત્રાવ ધણી થોડો હોયછે અને ગર્ભસ્થાનમાંથી આવતો નથી તથા ધણુંકરીને માત્ર થોડા કલાક દેખા દેછે, તેથી એનાપર આધાર રાખવો નહિ. ગર્ભવંતી ખાયડીના પે-ટમાં છોકરો છે કે છોકરી તેના સંબંધમાં દાકતર પાકુમન કહેછે કે રૂતુસાવના વખતના પહેલા પખવાડીઆમાં સ્ત્રીને દહાડા રહે તો છોકરી અને પછીના સમયમાં રહે તો છોકરો આવશે એમ જાણવું. વળી દાકતર ચવાસી કહેછે કે પ્રસવ થવાનો જે કાળ છે તેની ખહુ પહેલાં પ્રસવ થાય તો છોકરી આવશે અને ખહુ મોડો થાય તો છોકરો આવશે એમ જાણવું. આપણા લોકોમાં પણ એ સંબંધો ધણી વાતો ચાલેછે. એ કહેવું કેટલીકવાર ખરું પડેછે, પરંતુ એ કેવળ અટકળ છે અને તેનાપર ઝાઝો વિશ્વાસ રાખવો નહિ.

પ્રસૂતિ.

પ્રસવકાળમાં સઘળી વાત કુદ્રતને હાથ છે, આ-પણુ તો માત્ર જોનારા છીએ. કુદ્રત પોતાનું કામ કરતી ખંધ પડેછે તેવારે વચ્ચે પડવાની આપણને જરૂર પડેછે. પરંતુ એ વેળા પણ આપણે તેને મદદ માત્ર કરીએ છીએ, કાંઈ વિશેષ કરતા નથી.

હવે સૌથી પહેલું અને અગત્યનું કામ શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવાનું છે. ધણીવાર આ ખાખતપર લક્ષ આપવામાં આવતું નથી. આસપાસનાં માણસો ભૂ-

લેછે તો જેને ખાળક અવતરવાનું હોય તે ખાઈ ભૂલાવો ખાય તેમાં નવાઈ નથી. પ્રસવ વખતે જેટલી તાકત કમી થાયછે તેટલી ખીજે પ્રસંગે થતી નથી, અને જ્યારે છથી. આઠ અને વળી કેટલીક વખતે વધારે ક્લાક લગી શ- કિતની ક્ષીણતા જરૂરી રહેછે એ વાત આપણે ધ્યાનમાં લઈએ છીએ ત્યારે એનું શાટું વાળવાનો કોઈપણ ઉપાય અવશ્યે કરવો જોઈએ. કાંઈ ઉપાય કરતા નથી તો જેમ જેમ વખત જાયછે તેમ તેમ તે સ્ત્રીનું કૌવત કમી થતું જાયછે, અને આખરે ખોટ નહિ પૂરાયાથી તે છેક નાકૌવત અને નિરાધાર થઈ જાયછે તેથી કાંઈ ઉપાય નહિ ચાલવાથી શસ્ત્ર અથવા હસ્તક્રિયા વાપરવાની જરૂર પડેછે. આવું હમેશાં ખતનું નથી, તથાપિ કોઈ કોઈવાર ખનેછે ખરું. સ્ત્રી કૌવતવાન હોયછે તો ખડુ ક્ષીણતા જણાતી નથી પરંતુ નખળી હોયછે તેવારે તે અતિરાય અશક્ત થઈ જાયછે. આવી વખતે આપણામાં સૂંઠની રાખડી વગેરે પાડયછે તે ઠીક છે, પરંતુ દાકતર મેઈન આ અથવા કાફી અને દૂધ સરખે ભાગે પાવાની ખાસ ભલામણ કરેછે. તેણે આ પ્રયોગ ઘણીવાર અજમાવી જોયોછે અને તેમાં તેને ફતેહ મળ્યાં કીધીછે. આ અને કાફીમાં કાફી વધારે ગુણકારી છે, તોપણ સ્ત્રીની જેનાપર રૂચિ હોય તે આપવામાં અડચણ નથી. સાધારણ ગરમ અને મોળી કાફી અથવા આમાં અડધો અડધ દૂધ નાંખી અડધા પ્યાલા કરતાં વધારે એકી વખતે આપવી નહિ. એ ક્લાકે ક્લાકે આપ્યાં કરવી. ખાંડી કદી આપવી નહિ, કારણ કે એથી કાયદાને ખદલે તુકસાન થાયછે. પહેલીજવા રનો પ્રસવકાળ હોય તો સ્ત્રી ગભરાય નહિ માટે તેને હિંમત આપતાં રહેવું. સઘળે પ્રસંગે અને સઘળા રોગમાં

હિંમત કે આશાથી ખહુ ઉત્તેજન મળેછે, અને વિરોધે કરીને આવે પ્રસંગે તો તે ઉત્તમ આસડ થઈ પડેછે. એ વિષે કોલરિંજ કહેછે તે સત્ય છે કે “આશા આપવામાં જે હોશિયાર છે તેજ કુશળ વૈદ્ય છે.”

પ્રસવનાં પહેલાં થતાં ચિન્હ.—પ્રસવ થવાના એ દહારા અગાઉ સ્ત્રીને જરા ઠીક લાગેછે. ખાળક જરા હેઠે ઉતરવાથી પેટનો ભાર ઓછો જણાયછે તેને લીધે શ્વાસ લેવાની પ્રથમ હરકત પડતી તે પડતી નથી અને પોશાક ઢીલો લાગેછે. હવે સવાવડ ઝટ આવશે અથવા પ્રસવ જલદી થશે એમ સમજી સવાવડની સામગ્રી તૈયાર કરવી. આપણે ઉપર કહ્યું કે ગર્ભસ્થાન જરા નીચે ઉતરવાથી અને તેનું મોં ઝાડા અને પેશાબના માર્ગની નજદીક આવવાથી પેશાબ અને ઝાડાની હાઝત વધેછે. આ પણ પ્રસવ થવાનો વખત પાસે આવેછે તેનું એક ચિન્હ* છે. પ્રસવ થવાનો વખત પાસે આવ્યોછે તેનું ત્રીજું ચિન્હ એ છે કે કાયામાંથી એ વેળા ચીકણા પ્રવાહી પદાર્થ નીકળવા માંડેછે. આ ચિન્હના જેવું ખીનું ખાતરીલાયક* ચિન્હ નથી. હવે સ્ત્રીની કમર ફાટવા માંડેછે અને દુખાવો શરૂ થાયછે. આ દુખાવો પહેલાં ઘણી વારે થાયછે અને પછી થોડી થોડીવારે થઈ તેનું જોર પણ વધતું જાયછે. ઘણી સ્ત્રીઓને એવી વખતે ધૂળરો થાયછે, અને દાંત કકડેછે, પરંતુ એ કાંઈ તાવની ટાઢનો ધૂળરો નથી. એથી તેમની ચામડી શીતળ થતી નથી, પણ ઊલટી ગરમ હોયછે. પ્યાસો ભરીને ગરમ ચા પીવા આપવાથી ધૂળરો મટી જશે. તેમને કામળી આ-

*આ ચિન્હ અળવી આધાથી થયું એમ એક પુખ્ત ઉમરની સ્ત્રીને મદિથી સાંભળ્યું છે.

હવા આપવી કે બહારનો વાયરો લાગે નહિ. શરીરમાં ગરમાવો આવે અને પરસેવો થાય કે કામળી લઈ લેવી, કારણ કે ખડુ ગરમી થવાથી તેમને નખળાઈ આવે અને પ્રસવ થતાં વાર લાગે. કેટલીકવાર સ્ત્રીને ઉલટી થાય છે તેથી આ-સપાસનાં માણસો ગભરાય છે, પરંતુ ગભરાવાનું કંઈ કારણ નથી. આ ઉલટીથી એમ સમજવાનું કે ગર્ભસ્થાનનું મુખ વગેરે ભાગો ઊઘડતા જાય છે અને પ્રસવને વાસ્તે પૂરતી તૈયારી ચાલે છે. એ વેળા દુખાવો થયો જાય છે, અને એક દુખાવો બીજાથી સખ્ત અને વધારે વખત ચાલે છે તેવારે અણસમજી પાયડીઓ અને દાઢીઓ તેને જોર કરવાનું અને કરાંજવાનું કહે છે. આ શીખામણ માનવા લાયક નથી. આવી વખતે જરા ફરતું અથવા ખેસતું, પથારીમાં સૂઈ રહેતું નહિ. કોઈવાર પ્રસવ થવાની શરૂઆતમાં કાયામાંથી પાણી નીકળી જાય છે. આ ઘણું માઠું બનાવ છે, કારણ કે એમ થવાથી ગર્ભસ્થાનની અંદર ખાળકને માટે પાણીની કાંચળી બને છે તેમાં ભરાયતું પાણી ચો-ગરદમ ખરાખરા જોરથી ગર્ભસ્થાનનું મોઢું ધીમે ધીમે ઊઘડવાને બદલે પાણી નીકળી જાય છે તેથી પ્રસવ થનાર ખાળકનું કઠણ મારું માના નરમ અને નાજુક ગર્ભસ્થાનના મોંના સંબંધમાં આવવાથી તે ધીમે ધીમે ઊઘડતું તેમ ઊઘડવાનો સંભવ ઓછો થાય છે અને પ્રસવ દુઃખાકારી થશે એવી નક્કી ધાસ્તી રહે છે. જો આવો માઠો બનાવ બને તો માની અને ખાળકની જિંદગી જાળવવા માટે દાકતરને જોમ બને તેમ જલદી ખોલાવવો એવી અમારી સલાહ છે. દાકતરને તેડવા મોકલવો તે વખતે તે સ્ત્રીના પ્રસવને લગતો બધો વૃત્તાંત તેને કહેવડાવવો કે જોઈતાં ઓળખ વગેરે લેઈને તે આવે.

કેટલીક વખતે દાઈયણા પોતાની અજ્ઞાનતાને લીધે હાપણ કરવામાં પ્રસવ ઝટ થાય તે હેતુથી આંગળી કે હાથ અંદર ધાલી પાણીની કોથળી ફેરી નાંખેછે. આ પાણુ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે એક ધણા દુઃખદાયક ખનાવ છે. આ પાણીની કોથળીના સંબંધમાં એટલુંજ કહેવાનું છે કે ધંધરી નિયમ એવો છે કે બાળકનો પ્રસવ થવાને ગર્ભ-સ્થાનનું મુખ જોટલું ઊઘડવું જોઈએ તેટલું ઊઘડે અને જોઈએ તેટલી જગ્યા કાયામાં થાય એટલે કોથળી આપોઆપ ફાટીને પાણી વહી જાયછે અને પછી પ્રસવ થાયછે. કદાચ કોઈવાર આ કોથળી પોતાનું કામ કરી રહ્યા કેડે નહિ ફૂટવાને લીધે પ્રસવ થતાં સહજ વાર લાગેછે. આમ થયું તેની પૂરેપૂરી ખાતરી હોય તો દુખાવાને લીધે કોથળી જરા કઠણ થઈ તેવારે તેના પર લગીર નખ ધસવો અથવા આસ્તે રહીને ટાંકણી ભોકવી એટલે પાણી નીકળી આવશે અને કુદ્રત પોતાનું કામ કરશે. આ થયા કેડે ગર્ભસ્થાનનું મોં જોટલું જોઈએ તેટલું પહોળું થવાથી બાળકનું માથું હેઠે ઉતરેછે અને તેની જોડે બાયડી પ્રત્યેક વેણે ફરાંજવા માંડેછે અને તેથી ધીમે ધીમે નીચે ઉતરતું જઈ થોડીવારમાં બાળક પ્રસવેછે.

નાળ, ઓરાદિ.—પ્રસવ થયા કેડે બાળકને ભુક્તિથો લઈ હાંટીથી થોડેક છેટે નાળને સારી રીતે દબાવી દોરીથી મજબૂત ગાંઠ વાળવી અને તેનાથી ખે ત્રણ આંગળ માના તરફથી ખીજી ગાંઠ ખાંધવી. હવે માની જોડે બાળકનો નિકટ સંબંધ નાળનો વધ કરવાથી તૂટયો. હવે તેને ખસેડી લેઈ સારી સુંવાળી કામળી અથવા શાલમાં વોંટાળી લેવું અને ઢાલડીપર આધું સૂવાડવું. શિયાળામાં અને ચોમાસામાં એ રીતે કરવાની ધણી જરૂર છે. હવે નાળનો

જે ભાગ માની કાયાના સંબંધમાં રહેલો છે તે ભાગ દશ પંદર મિનિટ વીત્યા કેડે કિંચિત્ લોહીનો સાથે આપો— આપ બહાર નીકળી આવેછે, અને ગર્ભસ્થાન સંકટાદ્યને પ્રસવેલા બાળકના માથા જેવડું બની પેદુમાં ગાંઠ બાઝી રહેછે. ગાંઠ બાઝેછે તે સાદું છે. એમ ન થતું હોત તો આર વગેરે જે પદાર્થો બાળક પ્રસવ્યા પછી ગર્ભસ્થાન— માંથી બહાર આવે તે અત્યાર લગી ગર્ભસ્થાનની અંદર— ની ચામડીના નિકટ સંબંધમાં હોત અને એ સંબંધ તૂટવાથી લોહીની નળીઓનાં મુખ આડાં રહેત અને તેમાંથી લોહી વહ્યાં કરત. એથી કરીને માના શરીરને હાનિ થાત. એમ સાધારણ રીતે હમેશા બનેછે. જો કદાચ નાળ, આર, વગેરે પદાર્થો પા અડધો કલાક વીતે • આપોઆપ પેટમાં દુખી બહાર ન આવે તો જાણનારીના પેટના નીચલા ભાગપર હાથ મેલી તે ભાગની જરા ચંપી કરેથી ગર્ભ— સ્થાન સંકટાયછે અને નાળ વગેરે છટી પડી બહાર નીકળેછે. એ રીતે કરવા છતાંએ ન આવે તો રાખા હાથની બે આંગળી અંદર ઘાલી જમાણા હાથની આંગળીપર નાળની આંટો પાડી સહજ ખેંચેથી તે છૂટાં પડી બહાર આવશે. આ પ્રમાણે તજવીજ કર્યા છતાં પણ બહાર ન આવે તો દાકતરને બોલાવવો. એમ ધારો કે નાળ, આર, વગેરે પદાર્થો બહાર આવ્યાછે અને ગર્ભસ્થાન સંકટાદ્યને બાળકના માથા જેવડું થઈ પેદુમાં ગાંઠ બાઝીછે. એ ગાંઠ નરમ થઈ ન જાય તે માટે તાણીને લગડાનો પહોળો પાટો બાંધવાની જરૂર છે. એમ કરેથી લોહી વહેવાનો સંભવ ઓછો થાયછે અને ગાંઠ નરમ થઈ જતી અટકેછે. આ રિવાજ આપણા લોકોમાં નથી એ ઘોણું ખોટું છે. એમ ધારોએ છીએ કે ઈંગ્લેન્ડ વૈદ્ય વિચાર દાખલ થાય

પછી પાટાને બદલે પાટી વગેરે નીચલા ભાગમાં તાણીને બાંધવાનો ચાલ દાખલ થયો હતો. પરંતુ એ પાટીથી ઉમર કહેલા પાટાનું કામ ખરાબર સરતું નથી. પાટો બાંધ્યા પછી માને જે ખાટલાપર સૂવાડી હોય તેપર પાથરેલી પથારીની આદર વગેરે પલળેલો સામાન તેને બે-સાડયા ઉઠાડયા વગર ખસેડી લેઈ તેને ઠેકાણે બીજા આદર વગેરે પાથરી દેવી. આમ કરવાથી થાકી ગયેલી સ્ત્રીને મેલાં ગંદાં લૂગડાંમાં સૂવાડી રાખ્યાથી થતું નુક-સાન દૂર થાય છે. આપણા લોકોમાં પ્રસવ થયા કેડે કેટ-લીક દાઢાં જાણનારીને ઊભી કરે છે તે અતિ નુકસા-નકારક છે. એથી કરીને કોઈ વાર જન્મારા લગી વ્યાધિ થવાનો સંભવ છે માટે એમ કદી થવા દેતું નહિ. હવે પેટની નજીક થોડેક છેટે નાળમાં ગાંઠ બાંધી જે બા-ળકને નાની ઢાલડીમાં સવાડયું હતું તેના અંગપર કેટ-લોક ચીકણા પદાર્થ વગેરે ચોંટાડું હોય તે ખસેડી નાં-ખવાને તેને નવરાવવાની જરૂર છે. તેને ગરમ પાણીથી ચોળીને નવરાવી નાળની આસપાસ સારા રૂનો લોચો મેલી ઝીણા લીસા લૂગડાનો પાટો બાંધી દેવો. એમ ક-રવાથી નાળનું રક્ષણ થાય છે.

સવાવડીનો ઓરડો તથા ખાટલો.—આપણા લોકોમાં સવાવડ સૂવાને માટે એકાદ ઓરડો નક્કી કરી મૂકેલો હોય છે તેની અંદર ધરધણીની ખાયડી અગર છોકરીઓ સૂવાવડ સૂએ છે. આવી રીતે વપરાયલા અને જેની અંદર સૂવાવડ સૂતી હોય તેવા ઓરડામાં સૂવાવડ સૂવાનો રિ-વાજ છે. આવો ઓરડો ઘણું કરીને ધરના પાછલા ભા-ગમાં હોય છે. આવો ઓરડો આવો પ્રસંગને માટે પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે ત્યાં ઝાઝી ગરબાટ અને શોર

ખકોર આવી શકે નહિ અને ખરોખર મુલાઝો રાખી શકાય. આવી જગ્યામાં પવન, હવા, અજવાળું, વગેરેની છૂટ હોવાની જરૂર છે. પણ ઘણુંકરીને આપણા લોકના સૂવાવડ સૂવાડવાના ઓરડામાં આ બાબતપર જરા પણ ધ્યાન અપાતું નથી. હવા અને પવન સમૂળગો ખંધ કરવામાં આવેછે એટલુંજ નહિ, પણ જાળી જાળીઆં લગડાંના ડચ્છાથી અથવા માટીના લેખ્યાથી ખંધ કરી દેવામાં આવેછે. આ વાત દરેક વાંચનારના જાણવામાં છે. આપણે જાણીએ છીએ કે માણસના શરીરની સુખાકારીને માટે હવાની છૂટ જોઈએ, કારણ કે ઓમાસાની શરૂઆતમાં જ્યારે વરસાદ વરસતો નથી અને આકાશ વાદળાંથી છવાઈ ગયેલું હોયછે ત્યારે ખહુજ ખાફ અને ઊંઘાટ થાયછે અને થોડીવાર લગીએ આપણાથી ખમાતું નથી અને થોડી ઘડીમાં આપણા જીવ આકુળ-વ્યાકુળ થઈ જાયછે તો ગરીબ બિચારી સવાવડી ખૂચડી જેણે પ્રસવનું દુઃખ હમણાજ સહેલું અને તેથી થાકી ગયેલી તેણે એવીસ કલાક આવા ખંધોઆર ઓરડામાં કાઢવા એ શું થોડું સંકટ છે? પણ જે લોકો પવન, હવા, વગેરે ખંધ કરવાની તજવીજ કરેછે તેમના મનમાં પ્રસવેલી સ્ત્રીના ઉપર સંકટ નાંખીએ છીએ એમ નથી. તે તો ખાપડા અજ્ઞાનતાને લીધે આમ કરેછે. વળી આ દુઃખમાં ઉમેરો કરવાને એવા ઓરડામાં સ્ત્રીઓનું જૂથ એકઠું મળેછે તે અને વળી ત્યાં દુઃખદાયક શાંતી બળ્યાં કરેછે તે સંકટ વધારવામાં કાંઈ ખાકી રાખતાં નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે ઝાડ વગેરેનાં ફૂંડાં ઓરડામાં અથવા એવી જગ્યામાં મેલવામાં આવે તો કરમાયછે અને થોડે દહાડે નાશ પામેછે. એતરોમાં

ફરતાં આપણુ જોઈએ છીએ કે ત્યાં જે કાંઈ અનાજ વાળું હોયછે તેના છોડ ખેતરમાં ઊગેલાં મોટાં આડની તળે ખરાખર થતા નથી અને જે થોડા ધણા ઉછરેછે તે ફીકાશપર હોયછે. નાના છોડવા વિષે આ પ્રમાણે આપણુ હમેશા દેખીએ છીએ તે શું આપણને નથી શીખવતું કે માણુસના શરીરની આરોગ્યતાને વાસ્તે જોઈએ તેટલી હવા અને અજવાળાની છૂટ જોઈએ? વડની હેઠે ઊગેલા છોડવા ફીકા અને નિર્માલ્ય હોયછે તેવીજ સ્થિતિમાં આવેલાં ફીકાં અને મોતના પંખમાંથી તરતજ છૂટેલાં જેવાં ખેરાં દેખાય છે. આ ઉપરથી અમારો હેતુ વાંચનાર સ્ત્રીઓના મનમાં જરા પણ એવો વિચાર આણવાનો નથી કે તેને પવનના સપાટામાં સૂવાડવી અથવા ન ખમાય તેવો સૂર્યનો પ્રકાર તેના શરીરપર આવવા દેવો. અમારે એટલુંજ કહેવાનું છે કે પ્રસવના સંકટથી થાકી ગયેલી સ્ત્રીના શરીરમાં રોગ પેસવાનો સંભવ ધણો છે અને તે આપણા લોકોના રિવાજ પ્રમાણે ખારી ખારણાં બંધ કરવાથી વધેછે. માટે દુર્ગંધ ન થઈ જાય, ઓરડાની અંદર ખેસનાર આદમીને ખો ન આવે, અને પવનનો સપાટો ન લાગે એવી તરેહની ગોઠવણ ઓરડામાં કરવી એટલે તે ઓરડો સ્ત્રીને સૂવા લાયક થશે.

આપણામાં સૂવાડવી ખેરોને ખાટલાપર સૂવાડવાનો રિવાજ છે તે સારો છે. પરંતુ જે ખાટલો વાપરેછે તે ભીંડી અથવા મુંજનો ભરેલો હોયછે તેથી ખડુ કઠણ હોયછે માટે પાટીનો ભરેલો હોય તો સારો. અભડાવવાનો દાષ ન નડે તેવો કરવો હોય તો કંતાન જરી લેવું. આવો ખાટલો સારો ભરેલો હોવો જોઈએ. ખાટલા પર સારી પથારીની જરૂર છે. સાજા આદમીને જેટલી જ—

રૂર છે તેના કરતાં સૂવાવડી સ્ત્રીને વધારે જરૂર છે. પરંતુ આપણામાં ઘણાંખરાં ખૈરાં મુંજના ભરેલા ખાટલાપર ચીથરીઆ ગોદડી પાથરી તેપર સૂવાવડ સમ્યે છે. આથી ખાટલો આરામ આપવાને બદલે શરીરને પીડાકારી થઈ પડે છે. આ ગોદડીમાં ઘણી સૂવાવડની ગંદવાડ ભેગી થયેલી હોય છે માટે તે પાથરવી નહિ. આ કામને માટે બે સારા મોટા કામળામાં પરાળ અથવા ઊન ભરી તેનું ગોદડું બનાવી લેવું નોંધવું. આથી એક તો સારી પથારી થાય છે અને કામ પૂરું થયે પરાળ કહાડી નાંખે પાછા કામળા કામમાં આવે છે. આ પથારીપર એક આદર પાથરવી અને તેનાપર અગર તો પથારીપરજ પ્રસવ વખતે મીણીયું અથવા આઈલકલાય પાથરવું. પ્રસવ થયા કેડે એ ખસેડી લેવાથી હેઠલી પથારી સૂકીને સૂકી રહે અને ભેજથી થતો ઉપદ્રવ અટકે. પથારીને લગતું બીજું એટલુંજ કહેવાનું છે કે ખાટલો સાધારણ વાપરવાના મેજ જેટલો ઊંચો નોંધવું. એવો ખાટલો હોવાથી કદાપિ પ્રસવ થતાં મુશ્કેલી પડે તો ફાઈ વગેરે તરફથી તે બાઈને મદદ નોંધવું તે આપવાને સુગમ પડે. પ્રસવના સંખંબમાં પાછળ આપણું કહી ગયા કે પ્રસવ થયા કેડે સ્ત્રીને પથારીમાં ખેસવા દેવી નહિ નોંધવું. એટલા માટે ઉઠાડયા ખેસાડયા વિના આરાઝપટાનું સુખ રહે તેવી તજવીજ કરવી.

સૂવાવડીને આરામ.—પ્રસવ થયા પછી ખાયડીને ઘણું શ્રમ પહેલેયેલો હોય છે માટે તેની નેડે વાતચીત ન કરતાં અથવા તે આરડામાં બીજા કોઈને વાતચીત કરવા ન દેતાં તેને સારી રીતે ઊંધ આવે એવી તજવીજ કરવી નોંધવું. પ્રસવ પછીની રાતે સ્ત્રીને હુમેશની પેઠે સારી રીતે ઊંધ આવે છે તો તેના શરીરને સુખચેન રહે છે

અને સવાવડ ગઈ નથી એમ તેને લાગેછે.

આડોપેશાખ.—ખીજે દહાડે સવારે તેને પેશાખ કરવાને કરાગ્યા દેવી નહિ. જેમ બને તેમ સતાંસતાં કરવી. પેશાખ આવ્યાને ચોવીસ કલાક વીતી જાય તો પેદુમાં ગરમ પાણીથી ખૂબ રોક કરવો. રોક કરવાથી ઘણું કરીને પેશાખ છૂટશે. એમ કરતાંએ ન છૂટે તો સળી નખાવી પેશાખ કરાવવો જોઈએ. પેશાખ થવામાં અરચણ થવાનું કારણ કોઈપણ રોતે પ્રસવમાં અરચણ થયેલી હોય તે છે. આડા સંબંધી એટલુંજ કહેવાનું છે કે એક બે દિવસ આડો ન ઉતરે તો ફીકર નહિ, કારણ કે આ આડાનો બંધકોશ કુદ્રતી છે, અને એનો હેતુ એવો દીસેછે કે તેની પાસે આવેલા ગર્ભસ્થાનને આડો બે દહાડા ન આવે તો આરામ મળે. માટે એક બે દહાડામાં આડાની ઉતાવળ કરવાનું કારણ નથી. એમ કરતાં બે દહાડા વીતી જાય તો દોઢેક ચમચો દીવેલ પાણું એટલે આડો ઉતરશે.

ગર્ભસ્થાનમાંથી વહેતો આભડછેટ.—પ્રસવ થયા પછી તરતજ થોડું થોડું નરદમ લોહી કાયામાંથી ચોડીવાર વહ્યાં કરેછે. આ લોહીનો રંગ અરધાએક કલાકમાં બદલાયછે, અને પછી જિમ્મ વખત જાયછે તેમ તેનો રંગ બદલાઈ પાણી જેવું થતું જાયછે. આ પ્રમાણે પંદર વીસ દહાડા લગી વહ્યાં કરેછે. ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ રહેલ ત્યારથી તે જેમ જેમ મોટો થતો ગયો તેમ તેમ ગર્ભસ્થાન વધતું ગયું હતું. પ્રસવ થયા કેડે ગર્ભસ્થાન સંકોચાઈને પોતાના અસલ કદમાં આવ્યું જોઈએ, અને એમ થવાને તે જેતું બનેલુંછે તે ધીમે ધીમે નાશ પામી આવા આભડછેટ રૂપે સંકોચાવાને સાધન

યઈ પડેછે. કેટલાંક ખૈરાંને આવી રીતે જતો આભરછેટ પ્રસવ કેડે બંધ થઈ જાયછે તેથી ગર્ભસ્થાનનું કંઠ આશું થતું નથી અને તેથી લોહીવા થવાનો સંભવ રહેછે. આપણી સ્ત્રીઓને એ રોગ થવાનો સંભવ ઘણો છે, તેનું કારણ એ કે પ્રસવ પછી પેટે પાટો રાખવાનો રીત નથી. કદાપિ પ્રસવ થયા પછી બે ચાર દહાડે . આભરછેટ બંધ થઈ જાય તો પેદુમાં શેક કરવો. એમ કરવાથી પાછો આભરછેટ દેખા દેશે. જે વખતમાં કાયામાંથી આભરછેટ અને ખીજી ગંદવાર નીકળ્યાં કરેછે તે વખતમાં એ ભાગ ચોખા રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ચોખા ન રાખવાનું પરિણામ એ થાયછે કે ઘણી સ્ત્રીઓએ તાવ આવી તેઓ હેરાન થાયછે. એનો ઉપાય એટલોજ છે કે એ ભાગ ઘોઘધોઘ સાફ રાખવા અને અગત્ય હોય તો કોઈ સમજી સ્ત્રી પાસે સાફસૂક કરાવવાની તજવીજ કરવી.

પેટે પાટો બાંધવો —ખાળકનો પ્રસવ થતાં સ્ત્રીને જે દુઃખ પડેછે તેથી સ્ત્રી થાકીને લોથ થઈ જાયછે, વાસ્તે તેને આરામની જરૂર છે, એ વાત આપણે ઉપર કહી ગયા. તે વાત જો ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે અને સ્ત્રીની પહેલાંની તંદુરસ્તી સારી હોય તો ખાવાપીવાનો સાધારણ ખંદેખસ્ત રાખવાથી સ્ત્રીનું શરીર સાફ થઈ તે ખહાર નીકળેછે. આ ખનાવ સાધારણ . રીતે મંથરી નિયમ પ્રમાણે ખનેછે. પણ કાંતો સ્ત્રીની પોતાની જાતની આણુસમજને લીધે પથારી છોડવી જોઈએ તે કરતાં વહેલી છોડવાથી કાયાનો ભાગ થોડો અથવા ઘણો ખહાર દેખા દેછે. આવું થાય ત્યારે તે ભાગને તેની પોતાની જગ્યાએ ખરાખર મેલવો એ અવશ્યનું છે. આમ કરી પેટે પાટો બાંધવો. એથી બે કામ થાયછે. કાયા નીચે

ધરી આવતી અટકે છે અને જરા કમરને ટેકો મળે છે. ઇંગ્રેજ લોકોમાં અને ખીલ યુરોપી પ્રજાઓમાં પ્રસવ થયા પછી તરતજ પેટે પાટો રાખવાનો રિવાજ છે. એ જો ખરોખર પાળ્યો હોય અને પોતે પોતાની પથારીમાં પ્રસવ થયા પછી ચાર પાંચ દહાડા પીઠપર ધાણુંખંડ સૂઈ રહે તો આ ખનાવ ખને નહિ. આ ઉપરની હુકીકત ઉપરથી સ્ત્રી થોડા દિવસમાં ફરવા હરવા શક્તિમાન થાય તેને માટે ઉપલી શીખામણુ ધ્યાનમાં રાખવી.

સ્વચ્છ તાલ હવા.—આના સંબંધમાં ખીલ વાત એ છે કે જે આરડામાં સ્ત્રીને સૂવાવડ સૂવાડી હોય તેની હવા ચોખી, સ્વચ્છ, અને ખુશકારક હોવી જોઈએ, કારણ કે આપણુ ખંના જાણીએ છીએ કે ઘડીવાર મીજલસમાં ખેઠાથી અથવા ઘણા માણસો મળ્યાં હોય તેવા મીલાવડામાં ખેસવાથી પવન ખંધ હોય છે તેવારે આપણને સુસ્તી લાગે છે તો આ સ્ત્રી જે આરડીમાં છે તે આરડીનાં ખારી તથા જળીઆં ખંધ હોય છે અને ત્યાં વળી શગડી વગેરે ખાળવામાં આવે છે અને ઝાડો ઝપટો પણ એજ આરડીમાં ફરવામાં આવે છે તેથી તેના શરીરમાં સુસ્તી આવે, તેનું લોહી ઊડી જઈ તે ફીકી પડે અને કમકોવત થઈ જે દરદનો ગામમાં સાધારણ વાવર હોય તે અથવા ખીજી રોગના પંજનમાં તે ફસાઈ પડે તેની કાંઈ નવાઈ નહિ. અગાઉ આયર્લેન્ડમાં રબ્બિલન અને ખીજાં ગામોનાં ઘેરાને જાણવાની હાસ્પિતાલોમાં ખરાબ હવા અને જગ્યાની તંગાશને લીધે ત્યાં રહેનારા દરદીઓની મોતની સંખ્યા વધારે હતી, પણ તે હાસ્પિતાલોમાં સુધારો કરવાથી સંખ્યા ઘટી અને લોકો અગાડીના પ્રમાણમાં ટંકી મુદ્દતમાં સારા થઈ પોતાને ઘેર જાય છે.

આ ઉપરનો દાખલો સાંકૂ ખતાવેછે કે જો આપણા લોકોને પ્રસવ પછી પોતાની તંદુરસ્તી ઝટ પાછી પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોય તો ઉપરની શીખામણનો લાભ લેવો.

કાયાનો સ્વચ્છતા.—આને લગતી ત્રીજી વાત ક—હુત્રાની એ છે કે ગર્ભપ્રસવનો માર્ગ વગેરે ભાગો ચોખ્ખા અને સ્વચ્છ રાખવાની ધણી જરૂર છે, કારણ કે આ રસ્તે પ્રસવ પછી પંદર વીસ દહારા આભરછેટ જેવો મેલ નીકળેછે તે દિવસ રહ્યા પછી બાળક જેમ જેમ મોટું થયું તેમ તેમ ગર્ભસ્થાન મોટું થયેલું તે આ રૂપે નીકળી જઈ નાનું થાયછે. આ મેલ બહાર નીકળતાં રસ્તામાં રહી તેમાં બિગાડ પેશી દુર્ગંધ ઉત્પન્ન થાય તો આ બિગાડ અને દુર્ગંધનો લોહીપેર અસર થઈ તાવરૂપી દુઃખ પેદા થાયછે. એ તાવ સાધારણ તાવથી બુદ્ધાજ રૂપનો બહુ સખ્ત છે. આ તાવ શરૂઆતમાં હોય તો ગર્ભ પ્રસવનો માર્ગ વગેરે સાંકૂસૂક અને ચોખ્ખા રાખવાથી તે નરમ પડેછે, પણ જો તાવ સખ્ત રૂપ ધારણ કરે તો દરદીની શી રીતે સંભાળ લેવી તે વિષે દાકતરની સલાહ લેવી.

ખોરાક.—હવે ચોથી વાત ખોરાક સંબંધી છે. પ્રસવથી ઉત્પન્ન થયેલો થાક, વગેરેને લીધે પહોંલા ખે ત્રણ દિવસ તો સ્ત્રીને હલકા ખોરાકપર રાખવી જોઈએ, કારણ કે તે આવા વખતને લાયક છે, અને પચવો સહેલો છે. હલકા ખોરાકને બદલે ભારે ખોરાક આપવામાં આવે અને તેમાંથી અપચો ઉત્પન્ન થઈ ઝાડો વગેરે થાય તો સ્ત્રીને આરામ મળવો જોઈએ તે ન મળે અને તંદુરસ્તી પાછી ઝટ પ્રાપ્ત કરવામાં અડચણ પડે. ઉપર કહેલી મુદ્દત ગયા પછી પોતાની પાચનશક્તિને અનુસરીને પુષ્ટિકારક

પદાર્થ ખાવામાં આવે તો શરીર ઝટ ઠેકાણુ આવેછે.

કેટલીક નાતોમાં તેમની કુળદેવીને અનુસરીને પ્રસવ પછી એક બે અપવાસ કરવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજ અમે પસંદ કરતા નથી. ખીજી કેટલીક જ્ઞાતિઓમાં પ-હેલા બે ત્રણ દિવસ કૂળાહાર કરવાનો રિવાજ છે. અંધી અપચો થઈ ચૂંકુ અથવા ઝાડો થાય એવી અમને ધા-સ્તી રહેછે. પ્રસવ થયાથી થાકી ગયેલી સ્ત્રીને પહેલા બે ત્રણ દહાડા શીરોપૂરી આદિ ભારે પદાર્થો ખવડાવ્યાથી પણ એવોજ પરિણામ થાય એવું અમે માનીએ છીએ. ઝુંબાઈની સર જમસેદજી જીજીભાઈની હાસ્પિતાલમાં પ્ર-સવ થયા પછીના પહેલા બે ત્રણ દહાડામાં તેને દૂધનો કાંજ અથવા દૂધ અને ચોખા ખવાડવામાં આવેછે અને પછીથી તે પંદર વીસ દહાડે કે મહીને હાસ્પિતાલમાંથી જાય ત્યાં લગી તેને રોટલી, દાળ ભાત અને શાક ખાવા આપેછે, અને તેલ, ઘી, આમલી, આદિ પદાર્થો ખા-વાની છૂટ હોયછે. હાસ્પિતાલમાં જે ખેરાંજણુવા આવેછે તેમની સૂવાવડ ખાહુ કદણુ હોયછે અને તેમાંની કેટલીકમાં શસ્ત્ર વાપરવાની જરૂર પડેછે. આવા સખ્ત પ્રસવમાં ઉ-પર લખેલો ખોરાક ખસ થાયછે તો એ માનવું ખરું અને સહેલું છે કે પહેલેથી છેલ્લે રૂઘી ભારે ખોરાકની કશી જરૂર નથી.

માતાને બોધ.

નાઠ.

ખાળકનો પ્રસવ થયો કે તુરતજ પહેલો સવાલ એ છે- કે છે કે આ કોમળ નાતું ખાળક જે કોઈ દિવસ એના

માખાપની માફક મોટું થઈ ઉપયોગી થઈ પરવાનું તેને માટે શી સોઈ કરવી. આ ખાળક નવ મહીના તેની માના પેટમાં હતું અને જે ધરીથી ગર્ભ રહ્યો તે ધરીથી આજ લગી એના ભરણપોષણ તથા જીવનનો આધાર તેની મા હતી. પણ હવે પ્રસવ થયા પછી તેના જીવનનો આધાર તેની માના દૂધ ઉપર, તેની સંભાળ ઉપર, અને પોતાના જીવન ઉપર છે. આટલા દહાડા તેના શરીરનું લોહી માના શરીરના લોહીની જોડે ખરેખરા નિકટ સંબંધમાં આવતું પરંતુ તેના શરીરના લોહીથી તદ્દન જુદું રહી ચોખ્ખું થતું હતું, અને ખાળકના શરીરના લાભને અર્થ તેના શરીરમાં ફરતું. પણ હવે તેનો પ્રસવ થયો તેથી તે જીવી શકે માટે માના શરીરના લોહીના સંબંધ વિના તેના શરીરમાં લોહી ફરવાની જરૂર છે. અને લોહી એજ ખાળકના તેમ મોટા માણસના શરીરનો સાસ અને પ્રાણ છે તેથી કરીને દુનિયાની સઘળી પ્રજામાં ખાળકનો પ્રસવ થયે તરતજ જે નાળથી માની જોડે નાળ થવી શકે થઈ ત્યારથી તે અત્યાર લગી ખાળક જોડાયેલું હતું તે નાળ તેની હંટીથી બે ત્રણ ઇંચને છોટે દોરીથી સંપૂર્ણ ગાંઠ વાળી કાપવાનો રિવાજ દાખલ છે. દોરીથી ખીજી ગાંઠ માની તરફ જે છોટો હોય છે તેને પાંજુ વાળવામાં આવે છે. આ ખીજી ગાંઠ વાળવાનો શો હેતુ છે તે અહીં ખતાવવાની જરૂર નથી. આ નાળ બાંધવાથી ખાળકના શરીરની અંદર જે લોહી હવે ફરવાનું તે લોહી બહાર નીકળી જતું અટકાવવામાં આવે છે. આ નાળનો હવે ખપ નથી તેથી પાંચ દિવસથી માંડીને અઠવાડિયાની અંદર ખરી પડે છે; કોઈવાર દસ પંદર દિવસ પણ થાય છે. અઠવાડિયું થયે નાળ ખરી ન પડે તો તેને ન છેડતાં એની

મેળે ખરી જવા દેવી. અને છેડવાથી ખાળકને દુઃખ થાયછે અને વખતે તેનો જીવ પણ જાય. તેને ખરી પરતાં આ—ટંકી ટૂંકી મુદત લાગેછે, તોપણ કેટલાંક કારણોને લીધે અને તેની અથવા દાઢની મૂર્ખાઈને લીધે, અથવા જે ઘડી નાળ ખાંધી હોય તે ઘડી ગાંઠ નરમ વાળી હોય તેથી અમાંથી લોહી નીકળ્યાં કરેછે, અને લોહી અગ્નિદગ્ધોના સાસ અને પ્રાણુ છે તેથી ગરીબ ખાપડું સહજ માંતના પંખમાં આવી પડેછે. કેટલીકવાર અનાપર ધા પડેછે તેમાંથી લોહી અમ્યાં કરેછે, એ અટકાવતું નેદ્રિએ સહજ ધા પરચો હોય તો ઝીણા વાટેલો કાથો અથવા તે ન હોય તો ચણાનો લોટ તેપર ભભરાવવો, અથવા જળું કે ઘોળા કરોળીઆનું ખાણું ચોંટારી દેવું. આ નાળની સંભાળ રાખવાની ખહુ જરૂર છે, માટે નાળની આસપાસ તથા ઉપર ૩ મેલી ખહુ પોચા લગરાથી ધીમે રહી ગાંઠ વાળી દેવી. ટૂંટીમાં થઈને નાળને તેના શરીરના અંદરના ભાગમાં જવાનો રસ્તો છે તેથી આ ખાકામાંથી આંતરડું વગેરે તે ખહુ રડે તો ખહાર આવવાને સંભવ છે તે સંભવ ઉપર કશું તે પ્રમાણે નાળને માટે બંદોબસ્ત કરવાથી અટકેછે. નાળ ખરી પરચા કેડે ટૂંટી કોઈવાર જરા નસૂજેછે. એવું થાય તેવારે તેલમાં એકીણ ધરીને ચોપડું અને પોસના દોરાનો શેક કરવો. આના સંપંધમાં અટલું કહેવું નેદ્રિએ કે ટૂંટીની બે ખાજીએ પેકમાં ટૂંટીના જેવુંજ છે તેની અંદર થઈને છોકરું માના પેટમાં હવું તેવારે તેની ઈંદ્રીની પાસેની કોથળીમાં આંતરડું ઉતરી આવેછે તેને આપણા લોકો સારંગાંઠ કહેછે. આ ખાખતનો થોટો ધણો પણ આભાસ આપણા લોકોને હશે એમ ખાળકોની કમરને દોરી ખાંધવાના

રિવાજથી તેમ મોટી ઉમરના લોકો કંદારો પહેરે છે તેથી અનુમાન થઈ શકે છે.

બાઝકને નવરાવવા વિષે.

જેવી રીતે યૂરોપી લોકોમાં પ્રસવ થયા કેડે બાળકને નવરાવવાનો રિવાજ છે તેવી રીતે આપણા લોકોમાંએ છે. હવે આ વિષે પહેલો સવાલ એ ઊઠે છે કે બાળક જન્મ્યા પછી તેને ક્યારે નવરાવવું. તેને નવરાવવાની બહુ ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. પ્રસવ થયા પછી તરતજ બાળકનાં મોં અને નાક આગળથી ફીણ વગેરે હોય તે સાફ કરી તેને સુંવાળી કામળી, બનાત, ફલાનલ, અથવા એ કશું ન મળે અને શિયાળો ન હોય તો સુંવાળા ઘોતીઆમાં લપેટી તેને નાની માંચીપર ઢાંકી રાખવી. જો આરડામાં પ્રસવ થયો હોય તે આરડામાં છે અથવા ચોરસાં હોય તો તેપર તેને કદી સૂવાડવું નહિ. લીંપણ હોય તો ઝાઝી અડચણ નથી, તથાપિ ઉત્તમ રીત તો તેને માંચીપર સૂવાડવાની છે. એમ તેને સૂવાડ્યા કેડે માને નિરાંતે સૂવાડવી અને ત્યાર કેડે બાળકને નવરાવવાની તૈયારી કરવી. તેના શરીરની આમડી ઘણી નાજુક હોય છે અને તેનાપર ગાયના ખરેટા જેવો સીકણો પદાર્થ ચોટેલો હોય છે તેથી તેને નવરાવવાની જરૂર છે. નવરાવવામાં ટાઢું પાણી વાપરવું કે ઊનું તેનો વિચાર કરવો જોઈએ. કેટલીક ખાયડીઓ આવા નાના નાજુક બાળકને છેક ઠંડે પાણીએ નવરાવે છે. એમ કરવાનો તેમનો હેતુ એવો હશે કે તે કઠણ થાય. પરંતુ એ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે. એથી તેની આંખ દુખે છે, અથવા શલેખમા

થાયછે, અથવા ફેફસાં સૂજ આવેછે, કે ઝાડો થાયછે. વળી ખહુ ઊંચે પાણીએ નવરાવવું એ પણ સાદું નથી, કમરણ કે તેની આમલી ઘણી નાજુક હોયછે અને તે નખખું પરી જઈ હરકોઈ જતના રોગને પાત્ર થાયછે. તેના શરીરપર ચીકણા લાહી જેવો પદાર્થ ચોટેલો હોયછે તે સંભાળથી આસ્તે રહીને લૂંછી નાંખવો. એ પદાર્થ સહેલથી લૂંછાય નહિ તો માખણ કે મીઠું તેલ ચોપરી નરમ કરીથી લૂંછવું. એમ લૂંછી સાફ કરી કોકરવા પાણીએ તેને નવરાવવું. પાણી વાપરવામાં કંજુસાધ કરવી નહિ. ચોળીને નવરાવ્યાથી તેના શરીર પરની બધી ચીકણા અને મેલ જતો રહેછે. એ ચીકણો પદાર્થ શરીરપર રહેવા દેવામાં આવે તો ફોલ્લા થાય. જોઈએ તો સારો ઊંચો સાપ્ત વાપરવો, પરંતુ સાપ્તનું પાણી આંખમાં અને કાનમાં ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. ખગલ, કોણીનો ઉપલો ભાગ, કાનની પાછળનો ભાગ, આંગળાંનાં વચાળાં, ખોચી, સાથળ, ઢીચણની પછાડીનો ભાગ, જંગ વગેરે જે જે ભાગમાં કરચોલી પડવાનો સંભવ છે તે તે ભાગ પોચે હાથે સારીપેઠે ચોળીને ઘોવા અને લૂંછવા જોઈએ, નહિતો કઢાય પાકી ઊઠે. કઢાય એમાંનો કોઈ ભાગ પાકી ઊઠે. તો ચોખ્ખા કોકરવા પાણીએ ઘોઈ નાંખી ઝીણું વાટેલું જસત, કાચો અથવા ચણાનો લોટ ભભરાવવો. સ્વચ્છતા રાખવી તંદુરસ્તીને ખહુ ફાયદાકારક છે. માટે ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે દરરોજ સવારે ઊંચાને કોકરવા પાણીએ ખૂબ ચોળીને નવરાવી તેને કોરા રૂમાલમાં વોટાળીને પોચે હાથે ભીનાશ લૂંછી નાંખવી. છોકરું કાવલું ચીટલે નાજુક હોય તો ખીજે મહોને પાણીમાં એક બે મૂઠી મીઠું નાંખી તેને નવરાવ્યાથી કૌવત આવશે.

પોંશાક.

આપણા મોહોક્ષામાં જે જે ખનાવ ખનેછે તે ઉપ-
રથી આપણે શીખામણ લેવાની છે કે આપણાં નાનાં
ખાળકોનાં શરીરનો ગરમાવો જતો ન રહે માટે તેમને
ઊન વગેરેનો પોશાક પહેરાવવાની જરૂર છે. ગરમાવો
રહે તે કારણથી કૂતરી પોતાનાં ભોટીલાંને અને ખિલાડી
પોતાનાં ખર્યાંને મેલી દૂર ખસતી નથી તે તો સર્વેના
જાણવામાં હશે. એ સંબંધી વધારે ન કહેતાં એટલુંજ
કહેવાનું કે ખાળકના શરીરની ચામડી ઘણી નાજુક છે
માટે તેનો પોશાક સુંવાળો અને પોચો જોઈએ. તેને હલકાં
કપડાં પહેરાવવાં. લૂગડાંથી લાદી દેવાં નહિ. પાછળ કઢ્યું
કે જન્મ્યા કેડે ખાળકને ધાખળી અથવા કામળીમાં વીંટવું.
આપણા દેશની હવા વગેરેને લીધે શિયાળામાં અને
ચોમાસામાં એમ કરવાની ઘણી જરૂર છે. ખાળકને
રૂતુને અનુસરીને કપડાં પહેરાવવાં. શિયાળામાં અને
ચોમાસામાં ગરમ કપડાં એટલે ફૂલાનલ, ધાખળી, આદિ
ઊનનાં કપડાં પહેરાવવાં અને ઊનાળામાં સૂતરનાં કપડાં
પહેરાવવાં. ક્વખતે તેને વગર લૂગડે ખહાર કઢાવે
કાઢવું નહિ. વળી તેનો પોશાક ઢીલો રાખવો. તેના
હરકોઈ અવયવની હાલચાલનો અટકાવ થવો ન જોઈએ,
તેમ છાતી તથા પેટ દબાવાં ન જોઈએ. વળી એક ખીજી
ખાખત યાદ રાખવાની એ છે કે તેની છાતી, પેટ અને
પગનાં તળિયાં ગરમ રહેવાં જોઈએ. તેના ગળા આગળ
લૂગડું ખુલ્લું રાખવું અને કોઈપણ કારણથી તેનું મોં
લૂગડેવતી ઢાંકી નાંખી તેને શ્વાસ લેતું અટકાવવું એ
ખહુજ નુકસાનકારક છે. તેમને લીલા રંગનાં લૂગડાં પ-
હેરાવવાં નહિ. લીલા રંગમાં સોમલ આવેછે તે ઝર છે.

હૂગરાં મોંમાં ધાલવાની તેમને ટેવ હોયછે તેથી એવું કપડું મોંમાં ધાલે તો તેમને ઝર ચઢે.

પોશાકના સંબંધમાં એક વાત વધારે કહેવાની એ છે કે આપણા લોકોમાં કાનટોપી વપરાયછે તે ખાળકને હમેશા શિયાળામાં પહેરાવતી. પણ ખાળક હમેશા તે કાઢી નાંખવા મહેનત કરેછે તે ન કરી શકે વાસ્તે તેને કસો કરાવતી. આ ટોપીનો જો ખરેખર ઉપયોગ થાય તો ઘણું છોકરાંના કાન પાકતા અટકે એમ એમ ધારીએ છીએ. આત્રી ટોપી કોઈપણ જાતના ઊંનના હૂગરાની હોય તો સારી.

બાઝકને ધવરાવવા વિષે.

જન્મ્યા કેડે તુરત ખાળકને ધવરાવવું નહિ, કારણ કે તુરત તેને જરૂર નથી, અને વળી ખાળકના જન્મની સાથે દૂધ સારી રીતે દેખા દેતું નથી. આપણા લોકોમાં ત્રીજે દહાડે તેને ધવરાવેછે. ઈંગ્રેજ લોકોમાં ખાળક જન્મ્યા કેડે ત્રણ ચાર કલાકે તેની માનો થાક ઉતરી તખીયત દેકાણુ આવેછે તેવારે તેને ધવરાવવાનો રિવાજ છે. એ વખતે માની છાતીમાં થોડુંક દૂધ હોયછે તે પીધાથી ખાળકને જીલાખની ગરજ સરેછે. તેનાં આંતરડાંમાં મળ ભરાયલો હોયછે તે ખહાર નીકળી તેનું પેટ સાફ થઈ જાયછે. થોડો વખત જાયછે કે માના દૂધમાંથી આ ગુણુ જતો રહેછે અને હવે પછીથી મોટા આદમીને જેમ ખોરાક છે તેમ દૂધ તે ખાળકનો ખોરાક થઈ પડેછે. એક બે વાર તેને થાને લગાડ્યા કેડે પણ દૂધ ન આવતું હોય તો થોડા કલાક લગી રાહ જોવી. બે ત્રણ દહાડા લગી તેને ન ધવરાવ્યું અને ગળથુથી (ગોળ ને પા-

(જી) પાવા માંડી તો તે ધાવશે નહિ અને નખજું પડી જશે. માના સ્તનમાંથી દૂધ નજ આવતું હોય તો એકાદ દિવસ ગળથુથી ખવાડવામાં અરચણ નથી, ત-
થાપિ દૂધ ઉત્તમ છે. વળી થાનને ગાયના ખરેટા જેવી જાડી મેલાઈ ચોટેલી હોયછે તેને ખાળક ખેંચી ન કહાડે તો થાન પાકી માને ઘણી ઈજા થાય. છોકરું ધાવવા ન વળગે અથવા થાનને જીભ લગાડવા અશક્ત જણાય તો તાખડતોખ વેધને ખોલાવતો કે તેનો જીભ ઊંચીનીચી જઈ શકેછે કે નહિ તેની તપાસ કરી તેમ હોય તો ખનતા ઉપાય લે. પરંતુ દૂધજ ન આવતું હોય તો સ-
ખૂરી રાખવી. આછામાં આછા ખાર કલાક લગી ખાળકને ખોરાકની ગરજ પડશે નહિ; તથાપિ જરૂર જણાય તો ગાયનું તાજું દૂધ લેઈ તેમાં ખે ભાગ પાણી રેડી ઊકા-
ળવું અને તેમાં જરાક સાકર નાંખી ત્રણ ચાર કલાકને આંતરે પાવું. માને દૂધ આવે તો આ દૂધ પાવું ખંધ કરવું.

ઘુઝેજ અને ખીજી લોકોમાં પોતાના ખાળકને ખાર ચોદ મહીનાનું થાય ત્યાં લગી ધત્તરાવવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજ કુદ્રતને અનુસરીને ખાંધ્યો હોય અમ લાગેછે; કારણ કે ખાળકને સાત આઠ મહીને દાંત દેખાવા માંડેછે અને ખતાવેછે કે હવે દૂધની જોડે ખીજું કાંઈ ખાવાને તે લાયક છે. આપણા લોકોમાં તેને ધત્તરાવવાના સમયનું કાંઈ પ્રમાણ નથી. ખહુધા ખીજું છોકરું થાય અને પહેલા ખાળકને ધાવણ મેલાવવાની જરૂર પડે ત્યાં લગી ધત્તરાવેછે. આ ચાલ માને તેમજ ખાળકને નુક-
સાનકારક છે તે અટકાવને લગતા ઈશ્વરી નિયમપરથી સાફ જણાયછે. ખાળક જન્મ્યા પછી, નવ દશ મહીના

લગી સ્ત્રીને અટકાવ આવતો નથી. ધાવણનો ખરેખરો વખત એ છે, કારણ કે એજ સમયે દૂધ પુષ્ટિકારક હોય છે અને ખાળકને દૂધની જરૂર છે. એ પછીથી દૂધનો પુષ્ટિકારક ગુણ ઓછો થતો જાય છે અને ખાળકને તેમ તેમ તેનો અપ રહેતો નથી. થોડા દહારાના ખાળકને વારંવાર ધવરાવવાની જરૂર છે તેવી જરૂર જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ રહેતી નથી. કેટલીક મા પોતાના ખાળકને વારંવાર ધવરાવ્યાં કરે છે, થાન આગળથી થોડી-વૂજ આપું ખસેડે છે. આ ચાલ છોકરાંને ધણીજ નુકસાનકારી છે. હોજરીને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે તે માનું દૂધ ઘણું પીધાથી મળી શકતી નથી તેથી તેની પાચન શક્તિ ખગડે છે અને તે છોકરું નાકોવત થઈ તેની માની ભૂલને લીધે ખહુ સંકટ પામે છે. માટે ધવરાવવાના વખતનો નિયમ છોકરાંના વયને અનુસરીને રાખવામાં આવે તો સાઈ. પહેલે મહીને તેને આરાંરે દોઢ દોઢ કલાકે ધવરાવવું; બીજી મહીને બે કલાકે અને જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેમ વખત વધારતા જઈ આખરે ચાર કલાકને આંતરે ધવરાવવાનો શુભાર લાવી મૂકવો. એવી દેવ પાડ્યાથી ખાળક ઠરાવેલે વખતેજ ધાવવાનું કરશે.

ધાવણને લગતું એ કહેવાનું છે કે ધવરાવ્યા પછી થાન લંછી માંખવાં. એમ કરવાથી કેટલીકવાર કેટલીક માને થાન ઉપર ધા પડવાથી જે સંકટ મહેતું પડે છે તે અટકે છે, અને વળી રોગિષ્ઠ થયેલી થાનની ચામડીથી ખાળકના મોંને નુકસાન થતું અટકે છે. કેટલીકવાર ખાળક મરી જવાથી અથવા નિર્માલ્ય હોવાથી થાનમાંથી ધાવણ બહાર નીકળતું નથી તેને લીધે તેમાં

સોજે આવી પડે થાયછે, અને તાવ આવેછે, અને અંતે નસ્તર મેલાવવાની જરૂર પડેછે. સાધારણ રીતે આપણા લોકમાં નસ્તર મૂકવાની ખીકને લીધે તેમ નહિ કરવાથી ધારાં પડી જાયછે અને તેમાંથી દૂધ ટપક્યાં કરેછે એ-ટલુંજ નહિ, પણ કેટલીકવાર જે રસ્તેથી દૂધ બહાર આવેછે તે રસ્તો આવા ફેરફારને લીધે બંધ થઈ જવાથી થાન પોતાનું કામ કરતું અટકેછે. આ ફેરા નહિ તો કદાચ ખીજવાર ગર્ભ રહેછે તેવારે તે ઘણી હેરાન થાયછે. આ બધું થતું શરૂઆતમાં અટકાવવાને વાસ્તે કેટલાક સહેલા ઉપાય એ છે કે કાંતો પોતાનું મોટું છોકરું હોય તેને અથવા ખીજા છોકરાને અથવા ખાયડીને ખોલાવી તેની પાસે દૂધ ચસાવી નાંખવું. 'છોકરું મરી ગયું હોય' અને ધાવણનો ઉપયોગ ન રહ્યો હોય તો થાનમાંથી દૂધ પેદા થતું અટકાવવાનો કોઈ સમજી દાકતર પાસે ઇલાજ કરાવવો.

કોઈવાર એમ બનેછે કે માના થાનમાંથી વારંવાર દૂધ ઝમ્યાં કરેછે. આથી ખાળકને જ્યારે જ્યારે ધવરા-વવા લેછે ત્યારે ત્યારે ખિચાડું ધાવવા જતાં ગુંગળાઈ જાયછે. આ હરકત દૂર કરવી ઘણી સહેલી છે. માએ ખાળકને ધવરાવતા પહેલાં જરા થાન દેખાવી દૂધ કહાડી નાંખવું અને પછી ધવરાવવું. જે માના દૂધમાં પાણીનો ભાગ વિશેષ હોયછે તેને એ રીતે બનેછે. કાંઈ આકૃત અથવા સંકટ આવી પડવાને લીધે ધાવણ દેખા દેતું બંધ પડેછે. એવી વેળા ચોટો વખત ગયે સંકટની અસર જેમ આછી થતી જાયછે તેમ દૂધ દેખા દેછે. પરંતુ કેટલીકવાર તાવ અને શરીરને નખળાં પાડી નાંખે એવાં કારણોને લીધે દૂધ આવતું નથી. આવી વખતે તાવ વગેરેનો ઉ-

પાય કરી તે મટયા કેડે આપણા લોકોમાં સાધારણ વ-
પરાતાં વસાણાં અથવા દૂધ, શીરો, વગેરે પુષ્ટિકારક
ખોરાક ખાવાથી ગુણ થશે. પારસી, મુસલમાન, અને
જેને ખપતું હોય તે સ્ત્રીઓને ઇડાં ઠીક છે. કોઈવાર સ-
હજ દૂધ આવતું બંધ પડી જાય છે, પરંતુ એવી વેળાએ
તો બે દહાડા રૂઢી અગાઉની પેઠે પાછું દેખા દે છે. આ-
પણામાં ઘણી સ્ત્રીઓનાં બાળકના પ્રસવ વખતે ગર્ભસ્થાનને
પાટો વગેરે કોઈપણ તરેહનો ટેકો નહિ આપવાના રિવાજથી
અથવા આપણી અણસમજી દાઈઓના સૂવાવડી ખાયડીને
બાળક પ્રસવ્યા કેડે તરતજ ઊભી કરવાના નુકસાનકારી
રિવાજને લીધે તેના શરીરમાંથી ઘોળા અથવા બીજા
રંગના પ્રવાહા પદાર્થ વળા કરે છે તેથી શરીર કમજોર
થઈ જાય છે, અને તેની અસર ધાવણ ઉપર જણાય છે.
એ વેળા એને લગતો ઇલાજ કરી પુષ્ટિકારક ખોરાક લઈ
શરીર સુધારવું.

બાળકની જિંદગીના પહેલા વરસમાં તેના શરીર-
ને રૂએ એવો ખોરાક માનું દૂધ અને તે ન હોય તો
ધાવનું દૂધ છે. માનું અથવા ધાવનું દૂધ મળવું કઠણ હોય
તો અડધું કોકરવાયું દૂધ અને અડધું જરા શાકર ભેળી
મીઠું કરેલું પાણી ભેળું કરીને પાવું. બાળક બે અઢી મ-
હીનાનું હોય તો પા ભાગ પાણી નાંખવું. તેને ધાતુપાત્રમાં
દૂધ પાવું નહિ, માટીના અથવા કાચના વાસણમાં પાવું.
એ વાસણ ઘોઈને ચોખ્ખું રાખવું જોઈએ. તેને રડતું રા-
ખવાને કે ભૂખ મંદ કરવાને લૂગડાં, વાદળીના કડકા,
વગેરે ધાવવા આપવાં નહિ.

મા મધ્યમ રીતે મજબૂત હોય તો બાળકને પ-
હેલા ત્રણ ચાર માસ લગી બીજા ખોરાક આપવાની

જરૂર નથી. પરંતુ તે નખળી હોય તો એકજ ગાયના પાશેર દૂધમાં તેટલું પાણી મેળવી તેમાં લગીર શાકર નાંખી ખાળકને પાતું. તેને દાળભાત, રોટલી, માંસ અથવા ફળ ફળાદિ ખવરાવવાં નહિ.

માના થાનમાંથી ખાળક જે દૂધ પીએછે તેની જગ્યા ખીજ કોઈપણ જાતનો ખોરાક ખરાખર રીતે પૂરી પાડતો નથી, તે એટલે લગી કે કોઈ સાધન વડે થાનમાંથી દૂધ કાઢ્યું હોય તો તે પણ ખાળક જે દૂધ ધાવેછે તેની ખરોખરી કરી શકતું નથી.

માનું અને ગાયનું દૂધ ખાળકને માફક ન આવે (અમ ધણીવાર બનેછે) તો ખકરીનું કે ગધેરીનું દૂધ પાતું. ખીજાકોઈ પ્રાણીના દૂધ કરતાં ગધેરીનું દૂધ ગાંધારે ધણું મળતું છે. પરંતુ ખકરીનું કે ગધેરીનું દૂધ તાજુંજ પાતું. કાવલા છેયાને ગધેરીનું અને મજબૂત ખાળકને ખકરીનું દૂધ માફક આવશે. જુદીજુદી જાતનાં જાનવસેના દૂધમાં કેસીન હોયછે, પરંતુ તે ઝટ પચી શકશે કે નહિ તે ઉપરથી તે સાફ યા નરતું કહી શકાય.

ખાળકને આ ખોરાક ખવરાવવો. રોટલાનો ગર પાણીમાં બે કલાક લગી ઊકાળવો; પછી તેમાં જરા શાકર નાંખી પાતું. ખાળક પાંચ છ મહીનાનું હોય તો ગાયનું થોડુંક દૂધ નાંખવું. જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેમ દૂધ વધારે નાંખતા જવું. અથવા રોટલીના પાતળા કડકા કરી ટાઢા પાણીમાં બોળી બે કલાક લગી ઊકાળવા. પછી જરાક ગળપણ નાંખી ખાળકને ખવરાવવું. જો એ પણ માફક ન આવે તો આશરે એક શેર ઘઉંનો આટો લઈ લૂગડામાં તેની પોટલી ખાંધવી અને પાણી ભરેલા વાડકામાં તે પોટલી મેલી તેને ચાર

પાંચ કલાક ઊકાળવી. પછી કહારી લઈ પોપટો કહારી નાંખી અંદરનો ગર ખવરાવવો. વળી ખીજી રીત આ છે:—લોટને જરાક ધીમાં સાંતળી શેકવો. પછી દૂધ કે પાણીમાં ઊકાળી થોડી શાકર નાંખવી અટલે શીરો થશે. એ શીરો ટાઢો પરચા કેડે ખાળકને ચટારવો. અથવા સારામાં સારા ચોખાને એક કલાક લગી પાણીમાં પલાળી રાખવા. પછી એ પાણી નીતારી નાંખી તાજું પાણી રેડવું અને મેદા થઈ ચાળણીમાંથી બહાર પડે અટલું ઊકાળવું. એ મેદાને અને પાણીને વાડકામાં નાંખી લગીર શાકર ભેળી પાએક કલાક લગી પાણું ઊકાળવું. આ ચાટણામાં ત્રીજે ભાગે તાજું દૂધ નાંખવું. આ ચાટણું નખળાં પેટવાળાં ખાળકને માટે સર્વોત્તમ છે. વળી ચાર પાંચ ચમચા ઠંડા પાણીમાં એક ચમચો ખારીક લોટ નાંખી એકરસ કરવો. પાંચ ચમચા દૂધમાં બે ત્રણ ગાંગડી શાકર નાંખી તેને દેવતાપર મૂકવું. એ દૂધ ઊકળે અટલે પેલા લોટવાળા પાણીમાં રેડવું, અને પછી ધીમી આંચે પા કલાક સૂધી ઊકાળવું. આ ચાટણું ખાળકનું પેટ નખળું અને છૂટી જતું હશે તો ઘણું માફક આવશે. વળી બનરમાં આલાલોટ (આરોડટ) અને કાનંડલાવરની દાખડીઓ મળેછે તે લાવી તેમાંથી બે ત્રણ ચપટી થોડાક દૂધમાં કે પાણીમાં નાંખી એકરસ કરવું તથા લગીર મળ્યું થાય માટે શાકર નાંખી તેને દેવતાપર દશેક મિનિટ લગી ઊકાળવું. ગંઠાઈ નુબય તે સાડ તેને હલાવ્યાં કરવું. એમ ચાટણું તૈયાર થાય તે ખાળકને ચટારવું. એ સિવાય આપણા લોકોમાં ખાળકને ખીજાં ચાટણાં ચટારેછે તે પણ સારાં છે.

ઉપર જે ચાટણાં લખ્યાં છે તે આખો દહાડો

ચટારવાં કરવાં નહિ. આંખા દિવસમાં ખેવાર જરા જરા ચટારવાં. વધારે ચટારવાથી ખાળકને પચે નહિ અને ભાર થાય તો માંદું પડે. ખની શકે તો ચાર પાંચ મુ-હીના લગી ખાળકને માના દૂધ સિવાય ખીજું દૂધ કે ચાટણું ચટારવું નહિ. માંના દૂધ જેવી ખીજી એકે વસ્તુ ગુણકારી નથી. ધવરાવવાથી ખાળકને ફાયદો થાયછે એ-ટલુંજ નહિ, પણ માને પણ ફાયદો થાયછે. ધવરાવવાથી મા મજબૂત થાયછે અને તેની તંદુરસ્તી સારી રહેછે. કસવાવડ અટકાવવાનો એ મોટામાં મોટો ઉપાય છે. વળી ધવરાવવાથી તેને વહેલો ગર્ભ રહેવાનો સંભવ આછો છે. તેની પ્રકૃતિ નાજુક હોય અને વિશેષે કરીને તેને વારે-વારે કસવાવડ થતી હોય તો આ ખાખતપર ખાડુ લદા આપવું. ધવરાવવાની અસર કરતાં કસવાવડની અસર વધારે નખખાઈ આણેછે.

ધાવાણું છોકરું હોય તેવારે માએ પોતાના ખોરાકપર ખાડુ લદા આપવું. તેણે દૂધ, ધી, આદિ પુષ્ટિકારક પદાર્થો તથા ઊંચી જાતના ધાન્યનો ઉપયોગ કરવો.

ખાળકનો ખોરાક પસંદ કરવામાં તે ઝટ પચી શકે એવો છે કે નહિ અને તેમાંના પુષ્ટિકારક પદાર્થો થાનના દૂધનાં તંત્રોની ખરેખરોના પ્રમાણમાં છે કે નહિ તે મુખ્ય જોવાનું છે.

મા નખખી હોવાથી ખાળકને ધવરાહી શકે નહિ તો જીવસ પ્રમાણે સારી તંદુરસ્ત ધાવ રાખવી. એ ધા-વને કે તેના કુટુંબમાંના કોઈને કય રોગ અથવા કંઠમાળ થયેલી હોવી ન જોઈએ. તેની છાતી ભરાવવાળી હોય અને દૂધ સાફ હોય (એ જોવા માટે થોડુંક દૂધ પ્યાલામાં ફેલાડીને તેમાં પાણીનો ભાગ કેટલો છે તે તપાસવું),

તેના થાનની ઠીંટલી સૂજેલી ન હોય, અને તેને ખસ, ગૂમરાં વગેરે ત્વચારોગ થયો ન હોય, અને તેનું છેદું જો ખાળકને ધવરાવવા રાખવી હોય તેની ઉમરનું હોય એવી ધાવ રાખવાની તજવીજ રાખવી. એ ધાવને અટકાવ આવેછે કે નહિ તેની તપાસ કરવી, કારણ કે આપટી આવતી હોય તો તેનું દૂધ સાફ પુષ્ટિકારક હોતું નથી. બીસથી પૂચીસ વરસના વયની ધાવ રાખવી, કારણ કે એ ઉમરે તેનું દૂધ તાજું, સ્વચ્છ અને પુષ્ટિકારક હોયછે. ધાવ રાખ્યા કેડે તેને પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવાને આપવો કે દૂધ સાફ આવે.

છેદું મજબૂત હોય તો નવ મહીના લગી તેને ધવરાવતું, પરંતુ માને. અથવા ધાવને દહારા હોય તો તુરત ધાવાણ મૂકાવતું. ખાળક સાત મહીનાનું થાય અને ધાવાણ અછવાઈ જાય તોજ તેને રોટલી, દૂધ, ખીચડી, દાળ ભાત વગેરે ખવરાવવાં. લીબેગનો સૂપ પણ ખાળકને ઠીક માફક આવશે, કારણ કે ઝટ પચે એવા કેટલાક પદાર્થો તેમાં છે. મા નખળી હોય તો ખાળકને ધાવાણ વખતે વહેલું મૂકાવતું પડેછે. છોકરું નખળું હોય અને રોગી હોય તો તેને ખાર મહીના લગી ધવરાવતું, પરંતુ એ મુદત પછી ધવરાવ્યાથી છેવાને ફાયદાને બદલે નુકસાન થાયછે અને માની સંદુરસ્તી પણ ખગડેછે. ખાળકનું ધાવાણ હળવે હળવે મૂકાવતું. થોડું થોડું ધવરાવતું અને આટલું વગેરે આટવાની ટેવ પાડવી.

દૂધ પાવાની ટોટીવાળી શીશીનો ઉપયોગ એ કારણને લીધે આપણા લોકોમાં હાલ દાખલ થયોછે. પહેલું, માનું મોત થયું હોયછે ત્યારે, અને ખીજું, માને આછું દૂધ આવેછે ત્યારે. આ શીશી જોડે એક પોંછી તેને સાફ

રાખવા વાસ્તે આવેછે. આ શીશીમાંનું દૂધ ખાળક ધાવી રહે કે તેને તરત સાફ કરવાની જરૂર છે અને તેટલી સંભાળથી વારંવાર સાફ કરવી મુશ્કેલ છે. કદાચ કોઈ પણ સ્ત્રી તેટલી સંભાળથી સાફ કરવાની મહેનત લે તોપણ કાંતો રખરખી નળીમાં અથવા કાચની નળીના કોઈ પણ ભાગમાં દૂધ રહી જવાનું અને થોડો વખત થયે જેમ ખીંતું દૂધ ખગડેછે તેમ ખગડવાનું, અને તે તેના સંબંધમાં આવતું દૂધ ખગડવાનું, આવું ખગડેલું દૂધ પીવાથી ખાળકને ઊલટી અને ઝાડો થાયછે અને તે ધાણું હિરાન થાયછે. આ વાત ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ.

શીતલા.

ઈર્ષ્ય ભણેલા લોકો એમ સમજેછે કે ગૌશીતળા કહાડવાનો રિવાજ ઈર્ષ્ય લોકોના આગ્યા પછી દાખલ થયોછે. પરંતુ એ રિવાજ ધણી પ્રાચીન છે, અને ભૂલ વગેરે લોકોમાં હજી ચાલેછે. બ્રાહ્મણો પોતાનાં જૂનાં પુરાણાં હથિયારથી ખળીયા નીકળેલા આદમીના શરીરના ખળિયાના એકાદ દાણાનો પોપટો લઈ ખીજની ચામડી તળે ધોંચતા. એના કરતાં હાલ જે રિવાજ છે તે ધણી સારો છે એમાં કાંઈ સંશય નથી. હાલમાં ગામડાંમાં ખળિયા કાઢનાર જવાથી જેટલો ત્રાસ ઊપજેછે તેટલો ત્રાસ અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરમાં ઊપજતો નથી, તથાપિ હજી મોટા ગામની વસ્તીનો અડધો ભાગ, તેમાં કેટલાક મરદ અને કેટલીક સ્ત્રી, ખળિયા કઢાવવા એ ધાણું ખોટું છે એમ માનેછે. પણ એ તેમની મોટી ભૂલ છે. કાકાખળિયાથી ધણાં છૈયાં મરી જાયછે માટે તેમને ખળિયા કઢાવવા. ખળિયા નીકળ્યાથી કદાચ મોતના પં-

જામાંથી ખચ્યાં તો કોઈ છોકરાં ખિચારાં કાનના વ્યાધિથી હેરાન થઈ ખહેરાં થયેલાં, કેટલાંકને ખળિયાના વ્યાધિથી આંખમાં કુલાં પડેલાં અને કેટલાંક તો તદ્દન આંધળાં થયેલાં એટલુંજ નહિ, પણ આવી નિષ્પયોગી આંખો વળી હેચકા રૂપે પાપણાની ખહાર નીકળી કુઃખ પામતાં ધણીવાર નજરે પડે છે. થોડા વખતપર એક કાઠીઆવાડી પોતાના છેયાનો ખળિયાથી ખહાર નીકળી આવેલો ડાળો કઢાવવા રણછોરભાઈની ઇસ્પીતાળમાં આવ્યો હતો. વળી કેટલાંક લૂલાં પાંગળાં પણ થાય છે. આ ખંચું ખળિયા કઢાવવાથી સહજ દુર થાય છે. એમ ખળિયા કઢાવ્યાથી ધણી કાયદો છે. વળી એકવાર કઢાવ્યા હોય તો ખળિયા નીકળતા નથા અને કદાચ નીકળે છે તો ખહુ જોરમાં નીકળતા નથી. ખળિયા કાઢેલા આઠમીને નીકળેલા ખળિયા કવચિતજ હાનિકારક થાય છે, ખળિયા કાઢવાથી આંસી સ્વછખડા એટકતા નથી.

હવે ખળિયા ક્યારે કઢાવવા? ગામમાં ખળિયાનો ઉપદ્રવ ખહુ ચાલતો હોય તો વાસામાંના ખાળકને પણ ખળિયા કઢાવવામાં અડચણ નથી. પણ તેવી જરૂર ન હોય તો મહીનો થયા પછી હરકોઈ વખતે કઢાવવા, પરંતુ જેમ વહેલા કઢાવાય તેમ સારું, કારણ કે છેયું મોટું થયા પછી ઝટ દધને કઢાવવા દેતું નથી અને દાણા ધરી નાંખે છે. તથાજ તે ખાળકની તંદુરસ્તી સારી છે કે નહિ તે જોતું જોઈએ, અને જે છોકરાપરથી ચેપ લેવામાં આવે તે છોકરાને ગડગૂમડ, રતવા, વગેરે આમલીનો રોગ થયેલો હોવો ન જોઈએ. ખળિયા કઢાવ્યા પછી ચાર પાંચ દહાડે તાવ આવી ચાર પાંચ દહાડા છોકરું જરા નરમ થાય છે, તેનું મોં જરા લેવાઈ જાય છે અને છેયું રાતરે ખરાખર

ઊધતું નથી. તે ચીટીયું થાયછે અને તેનું પેટ જરા છૂટી જાયછે. નવમે કે દશમે દહાડે હાથ સૂજી આવેછે એટલે ખળિયા ફૂલી લાલચોળ થાયછે, અને તેમાં ખલુ તાડ થાયછે. એથી ગભરાવતું નહિ. એક ખે દિવસ કેડે સોજે ઉતરવા માંડેછે અને તાવ પોતાની મેળે મટી જાયછે. એ વેળા ધણું કરીને આસડની કાંઈ જરૂર પડતી નથી. ખે હાથે કઢાવ્યાને બદલે એકજ હાથે કઢાવ્યા હોય તો વધારે સુખ થાય. ખળિયાના દાણામાં ખલુ તાડે થતે હોય તો ધી ચોપડવું. કેટલીકવાર દાણા ફૂટ્યા કેડે આપણા લોક તેપર રાખોડી ભભરાવેછે. અમારા વિચાર પ્રમાણે ખલુ ઝીણી રાખોડી ભભરાવ્યાથી નુકસાન નથી. ખળિયા સારા નીકળ્યા હોય તો જાણવું કે તેને કાઠા-ખળિયા નીકળવાનો ભય ગયો. ખળિયા નીકળ્યા હોય તેવારે ધવડી ન નાંખે તેની સંભાળ રાખવી, કારણ કે ખણ્યાથી ખરાખર ઊપડતા નથી, તેથી કરીને તેની ચી-સરનું ફળ થટેછે. તેને હાથે ચીથરાં વીંટાળવાં. પોપડા ઉખેડવા નહિ, પણ પોતાની મેળે તેમને ખરી જવા દેવા.

દરેક ખાળકને અને મોટા માણસને સાત સાત વરસે શીતળા કાઢવાની દાકતર ચવાસી ભલામણ કરેછે અને વળી કહેછે કે ગામમાં એ ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તો વધારેવાર કઢાવવા. ધણીવાર શીતળા કઢાવ્યાથી નુકસાન નથી, ઉલટો ફાયદો છે.

દાંત ફૂટવા વિષે.

ખાળકને દાંત ફૂટવાની મુદતનું કાંઈ પ્રમાણ નથી, પરંતુ સાતમે મહીને ધણુંકરીને દાંત આવવા માંડેછે. આ કુદ્રતી નિયમથી કોઈવાર ઉલટું જવામાં આવેછે. કોઈવાર

ખાળક જન્મએ ત્યારથી તેને દાંત હોય છે. અને આપણા લોક નિષિદ્ધ ગણે છે, પણ એમ ગણવાનું કાંઈ કારણ જણાતું નથી. ઇંગ્લાંડના ત્રીજા રિચાર્ડ રાજાને જન્મથી દાંત હતા. જન્મના દાંત ઘણુંકરીને પડી જાય છે. છેવાને દાંત આવે છે તે આપણે તેને અંગૂઠો ધાવતું જોઈએ છીએ તેપરથી કહી શકીએ છીએ. કેટલીકવાર ધાવણી મોંમાં ધાલે છે અને તે ધાલવામાં ઘણું ખુશી હોય એમ જણાય છે. સાતમે મહીને દાંત આવવા માંડે છે અને છોકરું બે વરસનું થાય એટલામાં પૂરા આવી રહે છે. આ દાંતને દૂધીઆ દાંત કહે છે. કેટલીકવાર એમ બને છે કે ખાળક નોકૌવત હોય છે તો દાંત મોડા આવે છે. એવા છેવાના શરીરની ખડુ સંભાળ લેવી જોઈએ. કોઈ છેવાને દોઢ કે બે વરસે દાંત ફૂટે છે. વળી કોઈને ત્રીજે વરસે દાંત ફૂટે છે. પણ એવા દાખલા ક્વચિત્ બને છે. કેટલીકવાર ખાળકને દાંત આવવાનો સમય થાય એટલામાં ખળિયા, અછપડાં, ઓરી, તાવ, વગેરે મંદવાર આવ્યાથી દાંતનું આવતું અટકી પડે છે. દાંત નિયમસર અને નિયમિત વખતે ફૂટે છે અને તે બધા મળીને ચોવીસ છે. દાંત આવવાના બખતમાં કેટલાંક છોકરાં ખડુ હેરાન થાય છે. કોઈનાં જડખાં ફૂલી આવે છે, દુખે છે, અને તાવ વગેરે આવે છે. એવી વેળા દાંત સહેલાઈથી આવે તેને વાસ્તે જરા કપાવતું એ ઠીક છે. કેટલીકવાર ખાળકના મોંમાં જીભ ઉપર ઝાંણી ફેાલોઆ થઈ ફૂટી જઈ જીભ વગેરે સૂજી આળી થઈ જાય છે તેથી તે ધાવતું બંધ પડે છે અને ભૂખથી અને દરદથી ઘણું હેરાન થાય છે. એ વખતે ટંકણખાર મધમાં કાલવી લગાડ્યો હોય તો ઘણો ફાયદો થાય છે. એનું પાણી કદાપિ પેટમાં જાય તો ખીક જેવું નથી. એવી

વખતે તેને દૂધ વગેરેથી આધાર આપવો જોઈએ. કોઈ વાર તેને ઝાડો થઈ જાય છે. હમેશા કરતાં એક બે વાર વધારે જતું હોય તો કાંઈ હરકત નહિ, પણ ખડુ વાર જાય તો ઉપાય કરવો જોઈએ. કેટલીક વાર છોકરું ત-
ણાઈ જઈ દુઃખ પામે છે. એથી માખાપ ખડુ ગભરાય છે, કારણ કે એથી જીવની પણ હાનિ થાય છે. આનો ઉપાય કરવામાં સુસ્તી ન રાખવી. એ વેળા દાકતરને ખોલાવવો અથવા તેની પાસે લેઈ જવું. પરંતુ દાકતર આવે ત્યાં લગી તે ખાળકના મોંપર કંડું પાણી છાંટવું અને માથા પર કંડું પાણી રેડ્યાં કરવું. વળી હાથ ન દાઝે એવું ઊનું પાણી કૂંડીમાં રેડી તેમાં તેને પાંચેક કલાક લગી બે-સાડવું. બહાર લીધા કેડે ગરમ કપડાંવતી તેનું શરીર લૂંછી ધાખણીમાં ઢાંપી રાખવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખાળકને દાંત આવે છે તેવારે તેના મોંમાં કઠણ રમકડું ધાલવા આપે છે. આ રીત સારી નથી. કઠણ રમકડાથી પાળા (અવાળાં) સખત થઈ દાંત બહાર નીકળતાં ધણું કષ્ટ પડે છે. છોકરું પોતાનો અંગૂઠો મોંમાં ધાલે તો હરકત નહિ. એથી નુકસાન થતું નથી, પણ ઊલટું તેના મોંમાં ભીનાશ રહેવાથી ફાયદો થાય છે. પ-રંતુ બે વરસનું થયા કેડે પણ અંગૂઠો ધાવવાની ટેવ ન મૂકે તો અંગૂઠો ફટકડી કે એળીઆ ચોપડવો. દાંત આવતાં મોંમાંથી ઘણી લાળ નીકળતી હોય તો તેનાં પહે-રેલાં લૂગડાં બદલ્યાં કરવાં કે તેને શરદી ના થાય. એવી વખતે છાતીએ ગોઠડી રાખી હોય તો કપડાં બગડે નહિ.

કસરત.

ખાળકને ઘરમાં ગોંધી રાખવાનો આપણા લોકોનો

રિવાજ સારો નથી. ખુલ્લી હવામાં ફેરવ્યાથી તે તંદુરસ્ત અને મજબૂત થાય છે. તેને લૂગડાં પહેરાવી બહાર ફરવા લઈ જવું. બહાર ફેરવતીવેળા શિયાળો હોય તો હાથે પંગે બિનનાં મોજાં પહેરાવવાં કે શરદી થાય નહિ. ગરમ બંદી પણ પહેરાવવી, કારણ કે ગરમ બંદીથી શરીરમાં ગરમાવા રહે છે. વળી ભોંયપર ગોઠીમાં તેને એકલું મૂકવું કે તે આમ તેમ પછાડા મારે. એમ કરવામાં તેને જોર પડે છે, તેથી તેની પાચનશક્તિ વધે છે, લોહી ઝડપથી ફરે છે, સારી ઊંઘ આવે છે, અને તેના અવયવ ખીસે છે. કેટલાક લાડમાં તેને ઊંચે ઊછાળી ઝીપી લે છે. આ રીત ખલુજ નહારી છે. એથી છોકરું ખીલે છે અને વખતે તેને તાણ થાય છે.

કુંવ.

છોકરું જેમ વધારે ઊંઘે તેમ સારું. જે છોકરું વધારે ઊંઘે છે તે મજબૂત અને તંદુરસ્ત થાય છે. બાળકને ખોળામાં • સવાડવાની રીત સારી નથી. ઘોડીઆમાં કે પારણામાં તેને વધારે ચહેનથી ઊંઘ આવે છે. કેટલાક છોકરાં વધારે ઊંઘતાં નથી અને માને ઘર ધંધો કરવામાં અડચણ પડે છે તેવારે તેમને ઊંઘ આવવા માટે કેટલાક સ્ત્રીઓ લગીરં અફીણ કે ઊંઘ લાવે તેવી ખીજ વસ્તુ ખવરાવે છે. પરંતુ એ તેમની મૂર્ખાઈ છે. એ વિષે નીચે જુદાજ મથાળા નીચે કહેવામાં આવશે. શરીરના હરકોઈ ભાગમાં દુઃખ થતું હોય તો તે થોડું ઊંઘે. દુઃખ ન હોય અને શરીરની ક્રિયા ખરાબર ચાલતી હોય તો તે ખલુજ ઊંઘે છે. માટે એ વિષે સંભાળથી તજવોજ રાખવી. આરો

સાફ ન આવતો હોય, ઝાડો નારંગી જેવો પીળા રંગનો ન થતો હોય, અને ખરાબ વાસ મારતી હોય તો તેને હરડે ધરીને પાત્રી અથવા ઝેરંડીઉં પાવું. ખાળકને ઝાઝા તેજ સામું જોવા દેવું નહિ, કારણ કે એમ દરવાથી તેની આંખ દુખેછે. તેને રમાડતી વખતે તેની સામું ઊભા રહેવું. પાછળ ઊભા રહેવાથી તેને ત્રાંસું જોવું પડેછે, તેથી વખતે તેની આંખ ખાડી થાય.

જે આરડામાં તેને સૂવાડ્યું હોય તે આરડામાં સ્વચ્છ તાજી હવા આવવા દેવી, અને શ્વાસોશ્વાસ ખરાબર ચાલે તેટલા સાફ તેનું મોં ઊધાડું રાખવું. કેટલીક ખા-યડીઆ પથારીમાં સૂતાં સૂતાં ખાળકને ધવરાવેછે અને ધવરાવતાં ધવરાવતાં ઊધી જાયછે અને ઊધતા ખાળકનું માથું ગોદડામાં દબાઈ જાયછે. એથી તેના જનનને નુકસાન થવાનો સંભવ છે. કેટલીકવાર એવું બનેછે કે છોકરું ધો-ડીઆમાં કે પારણામાં ઊંધતું નથી અને રડ્યાં કરેછે તેવારે તેની ઊધટ્ટી મા તેનું કારણ તપાસવાને બદલે હીચકા નાંખ્યાં કરેછે. મૂતરથી બળોતિયું ભીનું થયાથી તેને ટાઢ વાતી હોય તે કારણથી પણ છોકરાં ધણીવાર રડ્યાં કરેછે, અથવા માકણ કરડતા હોય તેથી પણ રડે, અથવા ખીંચું પણ કારણ હોય. ધણીજ મૂર્ખાઈ ભરેલી ચાલના માઠા પરિણામનો દાખલો અમારા જાણવામાં આવ્યોછે. ધો-જકામાં એક મૂર્ખ સ્ત્રીએ પોતાના છેયાને ધોડીઆમાં સૂવાડ્યું. ભોગજેગે તે ખાળકના લૂગડામાં એક વીંછી ભરાયો હતો. થોડીવાર કેડે પેલી અભાગ્યણી મા ઊધી ગઈ, અને પેલા કેદમાં પડેલા વીંછીએ છેયાને ડૂબ માર્યા. એ કારણથી એવું રડ્યું તેથી તેની મા બગી, પરંતુ જન-ગીને તપાસ કરવાને બદલે તેને હીચકા નાંખવા માંડ્યા.

પેલું ઉછાળા મારે તેમ તેમ વીંછી જુદા જુદા ભાગમાં ડખ
મારે. અંથી છોકરું ચીહાડ પાડીને રડે, પરંતુ તેની અંદી
અને કુંભકરણના જેવી જાંઘવાળી મા ઊઠીને જુએ નહિ.
રડી રડીને આખરે તે બાળક થાક્યું. રડવાની પણ તે-
નામાં શક્તિ રહી નહિ અને વીંછીએ આખું અંગ ડખી
મારેલું તેથી ઝેર વ્યાપી જવાથી તે છોકરું ખેભાન થયું.
કમનસીબ માએ જાણ્યું કે હવે છેવું જાયું. સવારે જાગીને
છેયાને કાઢવા જાય છે તો તેના પ્રાણ જવાથી કંટુંબાર થઈ
ગયેલું લાગ્યું. આરાઢેલાં લૂગડાં બહાર કાઢ્યાં અંટલે ડખ
દેખને માંહેથી વીંછી ભોંયપર પડ્યો. છોકરું રડતું હતું તેનું
કારણ એ વેળા તેના જાણુવમાં આવ્યું. એ મૂર્ખીએ પછી
ધણા વલોપાત કર્યા. દાકતરની પાસે લેઈ ગઈ, પણ મુઆ
પછી દાકતર શું કરે? એમ એ અભાગ્યણી માયાં કૂટીને
રહી. એ બાઈએ પ્રથમથી જોયું હોત તો છેયાનો પ્રાણ
ઉગરત. આ ખરેખરો ખનેલો ખનાવ છે. માટે છેયાની
માએ અંદી અને જાંઘેલાં ખનતું નહિ. છોકરું શા કા-
રણથી રડ્યાં કરે છે તેની ખરાખર તપાસ કરવી અને
કારણ દૂર કરવું.

કાનમાં આવતા ચસકા મોટા આદમીને પણ બહુ
હેરાન કરી તેને જાંઘ આવવા દેતા નથી તો ગરીબ બિ-
આરા નિરપરણી બાળકને તો આવવાજ શેની દે. એ
વેળા છોકરું પોતાનો હાથ કાન આગળ લેઈ જાય છે, તે
પરથી એ દરદ વરતી કાઢવું જોઈએ. જાંઘ અટકાવનાર
ખોજું મોટું કારણ માની બાળકને લગતા ખોરાકની ભૂલ
છે, અંથી બાળકને જાણટી થઈ તે હેરાન થાય છે અને કે-
ટલીકવાર તેને ચૂંક આવે છે. અંથી આખી રાત દુઃખમાં

કહાડેલા ખાળકનો હેવાલ વારંવાર માને કહેતાં સાંભળીએ છીએ. એનો ઉપાય એ છે કે રુંટીની આસપાસ દીવેલ ચોપડો શેક કરવો અને ચરંડીઉં પાવું. તેને એક બે વાર ખુલાસેથી ઝાડો આવેછે એટલે તેને સારી ઊંઘ આવેછે.

ખાળકને ખપોરે ઊંઘાડવું. ખપોરે ઊંઘાડવું ન હોય તો આખો દહાડો ખરાબ જશે. ખાળકને હુંમેરા નિયમિત વખતે ઊંઘાડવું. એકો નિયમ રાખવાથી તેની તંદુરસ્તી સુધરેછે. રાતે નવ દશ વાગતા સૂધી ખાળકને જગાડવાનો ચાલ નુકસાનકારી છે. જો તે દોડી શકતું હોય તો ઊંઘાડ્યા પહેલાં અધોઅધેક કલાક સૂધી ચોરડામાં, આમ તેમ દેરાવવું. એથી તેનાં પગનાં તળિયાં ઊનાં થઈ હાથ પગની આમડી ફાટશે નહિ અને તેને સારી ઊંઘ આવશે. શિયાળામાં તેના હાથ પગ પર આઢાડવું અને ઊનાળામાં તેના હાથ આઢવાનાં લૂગડાંની ખહાર રાખવા. સવારની વખતે તેનું મોં લૂગડામાં ઢંકાઈ ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. આપણે આસપાસ ખહાર કહાડીએ છીએ તેમાં કાનિનિક આસિડ નામે ઝેરી વાયુ નીકળેછે તેમાં લૂગડાંમાં ઢંકાઈ ગયું હોય તો ખાળકના આસની અંદર પાછો જવાથી તેના જીવનું ભેખમ થાય. વળી તેને કલોઠે સવાડવું. એક દહાડો એક કલોઠે અને બીજે દિવસે બીજી કલોઠે અને કોઈવાર ચતું સવાની ટેવ પાડવી. એમ કરવાથી તેનું તન સુધરેછે એટલુંજ નહિ, પણ તેની તંદુરસ્તીએ સુધરેછે. એકની એક સ્થિતિમાં સવાડવાથી તે વાંકું વળી જવાનો સંભવ છે.

છોકરું સવારમાં જગે એટલે તેને નવરાત્રી સ્વચ્છ લૂગડાં પહેરાવવાં. તેને સવારમાં વહેલું ઊઠવાની ટેવ

પાડવી. એ દેવ આખર સધી રહે છે અને તેથી તેનું આ-
વરદા વધરો. આસડ પાવાને કે બીજા કામ સાર તેને
ઊંધમાંથી જગાડવું નહિ. તે ઊંધે એટલીવાર તેને ઊં-
ધવા દેવું, પરંતુ જે વેળા જાગે તે વેળા ઘોડીઆમાં કે
પારણામાં સૂતું હોય તો બહાર કહાડી નવરાવવું અને
ઘોયલાં લગડાં પહેરાવવાં. જગ્યા કેડે સૂવાડી રાખ્યાથી
તેની ગોદડી વગેરે ભીનાં થઈ તેનું અંગ શીતળ થઈ
જાય છે અને તે ચીઢીયું બને છે. આ ખરાબ રીતથી
તેનું શરીર બગડે છે. ધાવણ મુકાવ્યા પછી તેને એકલું
સૂવાડવું. પરંતુ ઊંધ ન આવે તો ઊંધનું આસડ કદી
પાડવું નહિ. ખુદી હવામાં તેને રમવા દેવું કે થાકી જઈ
તેને ઊંધ ઝટ આવશે. બની શકે તો તેને રડતું સૂવા-
ડવું નહિ પણ ખુશ મીનજમાં સૂવાડવું.

બાઝગોઢી.

જે ખરાબ દિવસથી આપણા લોકોમાં અફીણ
ખાવાનો ચાલ જરી થયો અને આપણા પર રાજ્ય ક-
રનાર તથા તેમની જોડે સંબંધ રાખનાર યુરોપી પ્ર-
જાઓમાં એનો આરંભ થયો તે દિવસથી ઊંધ ન આવતો
હોય તો ઊંધ લાવવાને, બાળકને જૂઠો આરામ આપ-
વાને અથવા. ઘરઘંઘામાં અડચણ કરતું બંધ પડે તે
માટે તેઓ એક અથવા બીજે રૂપે બાળકને અફીણ
આપવા લાગ્યા. આ બંધાનું કારણ અફીણમાં દુઃખ
નરમ પાડવાનો અને ઊંધ લાવવાનો શુણ રહેલો છે તે
છે, પરંતુ અફીણ ખાધા કેડે ભૂખ અછવાઈ જાય છે,
માથું દુખે છે, વગેરે કેટલીક ખરાબ અસર થાય છે, અને
તે બહુ દહાડા ચલાવ્યાથી ઘણા આદમીઓનાં શરીર

તદી જાયછે તે ધ્યાનમાં ન લેતાં ફક્ત તેના પહેલા શુ-
 છીને લીધેજ લોકોએ પોતપોતાના કાયદાને વાસ્તે અ-
 ફીણની જુદી જુદી ખનાવટોનો લાભ લીધો. આથી થતાં
 માઠાં પરિણામ આપણા જોવામાં અને સાંભળવામાં
 વારંવાર આવેછે. એકવાર એક મુસલમાને પોતાના ખા-
 ણકને રડતું છાતું રાખવાને ખાળગોળી આપી હતી. એ
 ગોળીનો અમલ એટલો ચઢો ગયો કે તે છોકરું મડદા
 જેવું થઈને પડ્યું. તે મુસલમાન તેને પેશાખ થયો
 નહોતો તેની છટ કરાવવાને આવ્યો. તેને અત્યાર લગી
 એટલું ભાન નહોતું કે માફ છોકરું ખાળગોળીથી મરી
 જવાની તૈયારીમાં છે. અને પૂછ્યું કે તે આ ખાળકને
 ખાળગોળી ખવરાવી હતી ત્યારેજ એ સંશય એના મનમાં
 આવ્યો. આખરે છોકરું મરી ગયું. આવા દાખલા આ
 શહેરમાં પણ ઘણા જોવામાં આવેછે. જુદાં જુદાં દરદાથી
 હેરાન થતાં નાનાં ખાળકોને તેમનાં માખાપ દવાખા-
 નામાં લેઈને આવેછે તેવારે સહજ તપાસ કરતાં ખખર
 પડેછે કે અહિં ખાળકોને ખાળગોળી આપવાનો રિવાજ
 સાધારણ છે, અને તે વિષે લોકોના સમજવામાં એમ છે
 કે ખાળગોળી વિના ખાળક ઉછરવું અશક્ય નહિ તે
 અસંભવિત છે. આ કેવળ ખોટી સમજણ છે. ઊધરસને
 માટે ખખરમાં ટીકડીઓ વેચાતી મળેછે તેમાં પણ અ-
 ફીણ હોયછે અને તે ખાધાથી ઊધરસ એકદમ થોડી ઘણી
 કમી થાયછે, પણ એ કાંઈ કાયદાકારક નથી. ઊધરસ
 વગેરે દરદાથી પીડાતાં ખાળકોને પણ ખાળગોળી આ-
 પવાનો રિવાજ સાધારણ છે. આના જેવું ખીજું નુક-
 સાનકારક કાંઈજ નથી. એકવાર સિવપૂલમાં છોકરાંના
 મરણની સંખ્યા વધવાથી ત્યાંના સત્તાવાળાઓએ તપાસ

કરી તેવારે માલમ પડ્યું કે એનું કારણ રૂનાં કારખા-
નાંમાં કામ કરનાર મજૂરોના પોતાનાં છોકરાંને કામ
કરવાના વખતમાં રહી ન મરે તે માટે ખાળગોળી ખ-
વરાવતાં હતાં તે હતું. માટે છેવાને ખાળગોળી ખવરાવવાનો
ચાલ બિલકુલ બંધ કરવો જોઈએ.

જે ખાળકને આ ગોળી આપવામાં આવેછે તેના
સ્વભાવ પ્રમાણે જરા જાગૃતિ જેવી અસર થયા પછી
નિદ્રા આવેછે. આવી રીતે નિદ્રા આવવાનો શુણ એક
બે અઠવાડીયાં લગી રહેછે. પણ તે પછી આપવામાં
આવે તો તેનો આ નિદ્રા લાવવાનો શુણ જતો રહી
તેની ખરાબ અસર થવા માંડેછે.

મોટાંમાં તેમજ નાનાં ખાળકોમાં આવી અફીણની
ગોળીથી બંધકોશ થાયછે, કારણ કે એનાથી જઠર તથા
આંતરડાંમાં પેદા થતા પાચનરસો ઓછા થઈ જાયછે
અથવા બંધ પડેછે અને તેમ થવાથી ભૂખ મરી જાયછે
અને પાચનરાકિત છેક મંદ પડી જવાથી અપચો થાયછે.
કેટલીકવાર ખાળકનાં જઠર, આંતરડાં વગેરેમાં ચૂંક
આવેછે તેથી જે ખવરાવ્યું અથવા પાચું હોય તે તરત
નોકળી જાયછે. એવી વખતે અફીણ જેવી દવા ચૂંક
બંધ પાડી આંતરડાંની ગતિ નરમ કરીને અન્નનો અ-
થવા ખોરાકનો પેટમાં ટકાવ કરેછે તે લાભકારી છે.

કેટલીકવાર ખાળકને ઊલટી અને અતિસાર જેવું
હોવાને લીધે અફીણ કે એવો કોઈ પદાર્થ આપવામાં
આવેછે. એ વખતે આ દરદ નરમ પાડ્યા પછીજ તે
ઊંધ આણવાનું કામ કરેછે. કોઈવાર આવા પદાર્થ આ-
પવાથી કાંતો પરસેવો છૂટેછે અથવા ઇદ્રિય જુલાખ થાયછે,
પણ એનો આધાર રૂઠું હિમર મુખ્યત્વે કરીને છે. શિ-

પ્રાણામાં ઇન્દ્રિય જીલ્લાખ અને ઊનાળામાં પરસેવો.

ખાળકના આડામાં પણ ફેરફાર થાયછે. આડો રંગે ફીકો અને સડો થતો જાયછે અને તેમાં પિત્ત કમી થતું જાયછે. અને જો ખંધકોશ અતિશય થઈ જાય તો તેમાં લોહી દેખા દેછે અને આડે જતાં કરાંજતું પડેછે.

ખીજી અગત્યની વાત એ છે જે દિન પર દિન તેનું ચેતન્ય ઓછું થતું જાયછે, અને તેની માથાની ખો-પરીમાં દીરી આવે એવા ખાડો પડેછે. અને જો તેનામાં નખખાઈ આવેછે, શરીર ગળી જાયછે, ચહેરો ચીઢીઓ અને આતુર થાયછે, અને મોંપર તેજ ન રહેતાં, તે ચીઢીયું થઈને આખો દહાડો નિદ્રાવશ જેવું પડી રહેછે. કીકી નાની થઈ ગયેલી છેજ, પણ આ દશાને પહોંચે ત્યારે તો કીકી કદાચ એક આંખમાં નાની અને ખીજીમાં મોટી પણ હોય, અથવા ખંને મોટી અથવા ખંને નાની હોય. આ દશાને પહોંચેતું ખાળક તણાઈને મરણ પામેછે, અથવા નિદ્રાવશ જેવું થઈ જઈ આ મહા નિદ્રામાંથી તે જગતુંજ નથી.

ચેપી રોગ, રૂત્યાદિ.

આ મથાળા નીચે આ ઠેકાણે ખળિયા, ઓરી, અછખડા, ઊંટાટિયું, આંખ ફૂપતી, તથા ખીજા ભારે તથા સાધારણ રોગ વિષે કહેવાનું છે. ખાળકને ભારે રોગ થાય ત્યારે રૂં ઓસડ આપવું તે માએ જાણવાની જરૂર નથી, પરંતુ એવા રોગનાં લક્ષણ તેને જાણવાની ધણી અગત્ય છે. ધણીવાર એમ ખનેછે કે ખાળકને કોઈ રોગ થયો હોય તે માના જાણવામાં આવતો નથી અને જ્યારે વધી જાયછે ત્યારે દાકતરનો પાસે દોડેછે. એમ થવાથી

ધણું ખાળક મરી જાયછે. માટે રોગનાં ચિન્હ માના જાણવામાં હોય તો વેળાસર ચેપી દાકતરની દવા પહે-
લેથી ખવડાવે.

ભાંટાટિયું ચેપી છે તેથી કાંઈ પણ મોહોક્ષામાં એકાદ છોકરાને થયું હોય તો તે મોહોક્ષામાં રહેનારાં ખીન્ન છોકરાંને થાયછે. માટે ભાંટાટિયું થયેલા છોકરા પાસે ખીન્ન છોકરાંને જવા દેવાં નહિ. ઘરમાં જે છોકરાને ભાંટાટિયું થયું હોય તેને ખનતાં લગી એક આરડામાં રાખવું અને ત્યાં ખીન્ન નાની ઉમરનાં છોકરાંને જવા દેવાં નહિ. આ રોગ સખ્ત છે અને દોઢ બે મહિના લગી અને વખતે વધારે મુદ્દત સૂધી પણ પહોંચેછે. આ રોગથી છોકરાં ધણીવાર મરી જાયછે અને કદાચ ખચેછે તો એ રોગની અસરથી તેઓ હેરાન થાયછે. જેમ ગામના એક લાગમાં કોગળીઉં હોય તે વેળા ખીન્ન લાગમાં પણ હોય તેમજ આ રોગ વિષે પણ છે. આવા રોગમાં છોકરાને કંડા પતનમાં અને ટાઢમાં ઊઘાડું ફેરવવું નહિ. આસરને વાસ્તે વૈધ પાસે લઈ જવું.

આરો, અછખરા, અને ખળિયા પણ ચેપી છે. એ ખવાની રાડઆત તાવથી છે. એ તાવ આખો દહારો અને રાત રહેછે અને બધી અમુક મુદ્દતે ખળિયા, અછખરા, અને આરો જે કાંઈ હોય તે દેખા દેછે. એ ચેપી રોગ છે તે આપણા લોકો જાણેછે અને તેજ ઉપરથી પરછાયો પાળવાનો રિવાજ દાખલ થયેલોછે. આ રિવાજ મૂળમાં રહ્યાપણુ ભરેલો છે. એનો હેતુ માંદા છોકરાને ખીન્ન છોકરાંથી દૂર રાખવાનો હશે, પરંતુ તે પ્રમાણુ ખરાખર અમલ થતો નથી. એમ કરવું ધણું અવશ્યનું છે, તેમાં મુખ્યત્વે ફરીને ખાળકને મંદવાડવાળા આરડામાં

તો કદી જવા દેવું નજ નેહએ. આવા દરદીને સૂરજનું
અજવાળું જરા આંધું આવતું હોય પણ હવાની છૂટ
હોય તેવા આરડામાં રાખવું. તે આરડામાં ઝાઝા સર-
સામાન રાખવો નહિ. તેના ખાવાપીવાનો ખંદાખસ્ત
ખરાખર રાખવો. આરી અને ખળીઆ ખેડ સખ્ત રોગ
છે એ યાદ રાખી વહેમને લીધે હાથ પગ નેડીને ખેસી
રહેવાનો રિવાજ છોડી દઈ તુરત ઉપાય કરવો. આપણા
લોકો ખળિયાના ઢાણાને ધી ચોપડે છે તે ઠીક છે. અથો
પોપડા ઊડી રોગ વધતો અટકે છે. આ ખંધાં દરદમાં
અને મુખ્યત્વે કરીને આરીમાં ઊધરસ ચતાંજ ઉપાય કરવો
નેહએ. અથો ઘણાં છોકરાં મરી જાય છે. ઘણાં છોકરાંની
આંખમાં ખળીઆ નીકળ્યા કેડે કુલાં અથવા આંખમાં
ખાડા પડી ગયેલા સાધારણ રીતે જોવામાં આવે છે. કે-
ટલાંકને ગરુમડ થોડાક મહીના લગી ચાલ્યાં કરે છે અને
કેટલાંક લૂલાં પાંગળાં થઈ જાય છે.

આંખ દુખવી.—નાનાં છોકરાંની આંખ મોટા આદમી
કરતાં વધારે વાર દુખવા આવે છે. થોડી મુદત બીતે છે
અટલે દુખવા આવેલી આંખમાંથી પડ નીકળે છે. અથો વેળા
આપણા લોકો જસત ભરે છે અને જસત ભર્યા પછી દી-
વેલનાં અથવા ધીનાં પેલ મૂકે છે. આ રિવાજ સારો છે.
જસત આંજવાથી આંખમાં પડ આંધું થાય છે અને આંખ
દુખતી મટી જાય છે. દીવેલ કે ધીથી આંખ આંટતી નથી
તેથી ખાજકને આંધી પીડા થાય છે. આંખને લગતા આપણા
લોકના કેટલાક રિવાજ ખલુ કૂર છે. શાકર ભરવાથી
ખાજકની આંખમાં પીડા થાય છે અને તેથી તે ઘણું હરાન
થાય છે માટે એ કામથી દૂર રહેવું. હીરાકરો ચોપડવામાં
હરકત નથી. પરંતુ સાધારણ આંખ દુખતી હોય તો ઉપર

કહેલા ઇલાજ ઠીક છે, તથાપિ આંખ દુખવા આવી
ચોવીસ કલાક અથવા આછા વખતમાં આંખ સૂજી જઈ
તેમાંથી પુષ્કળ પડે વહે ત્યારે ધરનાં આસડ કોરે મૂકી
તાકીદે યોગ્ય ઉપાય કરવાની જરૂર છે, કારણ કે આ
દરદથી ઘણાં બાળકની આંખમાં કુલ પડી જાય છે અથવા
હોળો ખેરી જઈ ખાડા પડે છે. આ ઘણા સખ્ત રોગ
છે. પરંતુ આપણા લોક અજ્ઞાનતાને લીધે આવા ભારે
રોગમાં ઊંટવેદું કરી આંખ કથળાવે છે તે બહુ ખેદકારક
છે. આંખ આવી એ શબ્દમાં આંખના બુદ્ધા બુદ્ધા રા-
ગોનો આપણા લોકો સમાસ કરે છે તેથી ‘બધા રોગમાં
નસોતર અને ખાંડ’ એ સાધારણ કહેવત પ્રમાણે જસત
આંજવાથી બહુ નુકસાન થાય છે. કેટલીકવાર આંખના
કાળા ભાગપર છારી વળે છે ત્યારે મંત્રે લી વીંટી ધસાવવાનો
રિવાજ આ દેશમાં તથા દક્ષિણ દેશમાં ચાલે છે, તેથી
કેટલાંક ગરીબ બાળકોની આંખનું કોઈપણ પ્રકારે નહિ
સુધરે એવું નુકસાન થયેલું તેના દાખલા મુંબાઈની આં-
ખની હાસ્પિતાલમાં દરરોજ એક બે જોવામાં આવે છે
અને અમદાવાદ જેવાં શહેરનાં દવાખાનાંમાં પણ કોઈ
કોઈ વાર જોવામાં આવે છે.

સાધારણ રોગોમાં શરીર ફાટી કાપા પડવા, આ-
ડાની કબજીઆત, વાયુ, ચૂંક, અળાઈ, નાકનું ખંધાઈ
જડું, મુખપાક (માં આવવું), આંજણી, ઇત્યાદિ મુખ્ય છે.

પાણીની કંબુસાઈ કરવાથી એટલે છોકરાને ખ-
રાખર પાણીએ નહિ નવરાવ્યાથી અને તેનું અંબ સ્વ-
ચ્છ નહિ રાખવાથી ઘણુંકરીને તેનું દિલ ફાટી કાપા
પડે છે. જે ભાગપર કાપા પડ્યા હોય તે ભાગને કોઠ-
રવા પાણીથી ચીથરાના પોતાવતી કે વાદળી વતી ઘોઈ

નાંખવો. પછી પોચે હાથે લંછી તેપર જસત ભભરાવડું.

ખાળકને આરાની કખજીઅત રહેતી હોય તો વારે વારે જીલાખ આપવો નહિ. વારંવાર રેચ આપવાથી તેને પાંજી પડી જાય છે અને તેનું શરીર ખરાખ થઈ જાય છે. માના દૂધમાં થોડી હરડે ઘસીને પાવી અથવા કોકરવા પાણીમાં શાકર નાંખી તે ગળી ગયા કેટ પાણી પાવું અથવા માખણમાં લગીર શાકર નાંખી ચટારડું. કોઈ વખતે જીલાખ આપવાની જરૂર જણાય છે, પરંતુ જીલાખ જેમ થોડો અપાય તેમ સાફ. એ વખતે અરંડીડું પાવું.

ચાટાણું વગેરે વધારે અને નિયમ વગર ચટારડવાથી વાયુ થાય છે. માટે પાછળ કહ્યું છે તેમ નિયમસર ચાટાણું ચટારડું અને વાયુ કરે નહિ એવો પદાર્થ ખવરાવવો.

પેટમાં ચૂંક નાંખવાનાં ઘણાં કારણ છે. છેવાની માએ ભારે ખોરાક ખાધો હોય, અથવા આકરા જીલાખ લીધો હોય, અથવા વાયડું ખાડું હોય તો છેવાના પેટમાં ચૂંક નાંખે છે. છેવાના પેટમાં ભાર થયો હોય તો થોડુંક અરંડીડું પાવું અને સહેવાય. એવે કાને પાણીએ તેનું પેટ શેકવું. ગમે તે કારણથી ચૂંક આવતી હોય તો ફલાનલ કે ધાખળીનો કડકો લેઈ તેને ઊંચા પાણીમાં ખોળવો અને પાણી નીચેની કહાડી સહેવાય તેમ છોકરાના પેટપર શેક કરવો. પછી ધાખળીમાં આશરે અરધા કલાક લગી તેને ઢબૂરડું અટલે તેને ઊંચ આવી જશે.

અજાઈ એ શરીરના કેટલાક ભાગપર નાની મોટી ફેફસીઓ છે. એ ફેફસીઓ તળીએ રાતી અને મથાળે ધોળી હોય છે. એ એધી નથી. અજાઈ ધણીવાર થાય છે,

પરંતુ એક દેકાજી આઝા દહારા રહેતી નથી. એમાં ઘણી ચેળ આવેછે. એથી ગભરાવાનું નથી. હલકો જીભાખ આવવાથી એ મટી જાયછે. ખાળકને કોકરવા પાણીમાં પાએક કલાક સૂવો ખેસાડવું. અરોઢાના પાણીએ ખે ત્રણ દિવસ સતાર સાંજ ચોળીને નવરાવ્યાથી પાખુ મટી જશે. એ પાણી આંખમાં ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. જે સખત થઈ હોય તો વૈધની સલાહ લેવી.

ખાળકનું નાક ખંધાઈ ગયું હોય તો રાતરે તેને સતારતી વખત દીવેલમાં આંગળી ખોળી દીવે જરા ઊંની કરી તેને નાકે ચોપડવું. નાક વધારે ખંધાઈ ગયું હોય તો વાંદળીનો કે ઘાખળીનો કલકો ઊના પાણીમાં ખોળી તેને નીચેથી ખાળકના નાકપર રોક કરવો. સીંટ ખહાર આવે તે કહાડી લેવું.

ખાળકનું મોં ઘણીવાર આવેછે. હોઠ ઉપર, જીભ ઉપર અને મોંની અંદર અને ખૂણાપર ગોળ ઘોળી ચાંદી પડે ત્યારે જાણવું કે તેને મુખપાક થયોછે, એટલે તેનું મોં આંધું છે. એ દરદમાં ખાળકને ધવરાવવાનું કરે કે રહે. યાદ રાખવું કે જે છોકરું ધાવતું હોય તેની જીભ ઘોળી હોયછે. મુખપાક થયો હોય તેવારે મોંમાંથી ખલુ સાળ નીકળેછે. એ રોગ મટારવા એક પાઈભાર ટંકજીખાર અને એ પાઈભાર શાકર લેવી. એ ખેને મેળવી છ પરીકાં કરવાં અને દર ચાર કલાકે એકેક પરીકું જીભ ઉપર ભભરાવવું, અથવા ટંકજીખારને મધમાં કાલવીને લગાડવું અને સુખરેચ આપવો.

ખાળકની પાંપણ ઉપર આંજળી થઈ હોય તો તેને વારેવારે ગરમ દૂધ અને પાણીથી ઘોયાં કરવી અથવા પાણીમાં જવ ધરીને તે ચોપડવું. તેને રાતે સૂવાતી

વખતઘડના આટાનું પોટીસ ખાંધતું.

ભારે રોગમાં ફેફસાંનો સોજો (વરાધ), તાણું અતિસાર, મરડો, ઊંટાટિયું, ઓરી (ગોખર), અછ-ખડા, ખળિયા, કરમ, ઇત્યાદિ મુખ્ય છે.

ખાળકને ધૂનરી આવતી હોય, તેની ચામડી ઘણી ગરમ અને સૂકી હોય, તેના હોઠ સૂકા હોય, તેને પાણીનો સોસ પડતો હોય, તેના ગાલ તેજ મારતા હોય, ઘોડીઆમાં કે પારણામાં સુસ્ત પડી રહે, તેની ભૂખ અછવાઈ ગઈ હોય, તેની જીભ મેલી હોય, તેનું મોં ઊનું ફેફળતું અને સૂકું હોય, તેને પેશાબ થોડો આવતો હોય અને પેશાબથી ગોઢી કે ખીબ કપડાપર ડાઘ પડે, તેનો શ્વાસ ટૂંકો, કુંકાડા મારતો, ઉતાવળો, અને કદ આપતો હોય અને સૂકી ખાંશી જ્વરમાં આવતી હોય તો જાણુડું કે ફેફસાં મૂળ્યાંછે એટલે વરાધ થઈછે. એ વેળા દાકતરની દવા તાપડતોખ ખવરાવવી.

માને પુષ્કળ દૂધ આપ્યા છતાં ખાળકને ખીજો ખોરાક સારી પેટે ખવરાવ્યાથી તાણ આવેછે. દાંત કૂટતાં પણ વખતે તાણ આવેછે. સસણી થઈ હોય તેવારે પણ તાણ વખતે આવેછે. એવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવી.

અતિસાર (હગામણ)થી ઘણું ખાળક મરી જાયછે માટે એનાં લક્ષણ જાણવાની માને ઘણી જરૂર છે. ખાળકને દહાડામાં ત્રણથી છ આડા ઘાંટું કરીને થાયછે. આડાનો રંગ નારંગીના જેવો પોળો હોઈ તે બંધાએલો અને ખરાબ વાસ વગરનો હોવો જોઈએ. પરંતુ એમ ન હોતાં આડો લીલા રંગનો થતો હોય, પાતળો થતો હોય, અને છ કરતાં વધારેવાર થતો હોય તો જાણુડું કે ખા-

ળકને અતિસાર થયોછે. એ વખતે તેને પ્રથમ ચેપીરાક એરંડિયાનો ભુલાખ આપવો. એક બે દિવસમાં મટી ન જાય તો વૈધને ખતાવતું.

આડામાં આમ પરતો હોય તો જાણતું કે મરડો થયોછે. મરડો થવાથી ખાળકના પેટમાં ચૂંક નાંખેછે અને તેને ચહેન્ પડતું નથી. તેને ખાડુ મરાંજતું પડેછે અને ઝલટી થાયછે. એ વેળા તેને ચાટણું કે ખીન્ને ખોરાક અવરાવવો નહિ. ફક્ત માના દૂધ ઉપર રાખતું. માનું દૂધ સારું નહોય તો ગાયનું દૂધ પાતું. સામટું ન પાતાં થોડે થોડે પાતું અને દાકતરનું આસડ અવરાવતું. ચકની ખાખતમાં રોક કરવાનું કહ્યુંછે તેમ ઊના પાણીથી રોક કરવો, અથવા ધાખળીના કડકામાં વાટેલા મીઠાની પોટલી ખાંધી તેને રોગડીમાં ઊની કરવી અને તે વતી ખાળકના પેટને સહેતું સહેતું રોકતું.

ઊંટાટિયું, આરી, અછખરા, તથા ખળિયા વિષે ઉપર કહી ગયા છીએ.

ખાળક પોતાનું નાક ખંજવાળ્યાં કરે, ઊંધમાં દાંત કકડાવે, અપકી ઊઠે, જીભપર ઘોળી છારી વળે, ભખનું પ્રમાણ નહોય એટલે ઘણું ભૂખ્યું થઈ ખાવા ખેસે, પેરંતુ મોંમાં એક કેળિયો ઘાલે કે ભૂખ અછવાઈ જાય, પેટમાં ચૂંક નાંખે, ચીકણા આડો થાય, અને નાક તથા ગાંઠ ખંજવાળે તો જાણતું કે તેને કરમ થયાછે. ખાળકને કરમ થવાથી ઘણા રોગ થાયછે. કાચકાંનો ગર, કેરીની ગો—ટલીનો ગર, બગેરે સાકર સાથે ફકાવવાથી તથા દહીમાં ફોવચ ભેળીને ખવડાવ્યાથી કરમ બહાર નીકળેછે.

અકસ્માત.

ખાળકની આંગળી કપાઈ હોય તો લોહી લૂંછી નાખ્યા વગર ચીથડે ખાંધી દેવું. પરંતુ કાંઈ રજા હોય તો ઊંને પાણીએ ઘોઈ નાખી ચીથડે ખાંધવું. ઘણુંજ લોહી નીકળતું હોય તો ઘા ઉપર હંદું પાણી રેડવાં કરવું. આંગળીપર લોહી ઠરી ગયું હોય તો તે ખસેડી નાંખવું નહિ. કચેલિયાનું ખાતું અથવા ૩ ખાળીને લગાડવું. ચૂનો અથવા છીકણી અથવા ખાંડી લગાડવી નહિ. જખરો ઘા લાગ્યો હોય તો દાકતર કને તેને લઈ જવું. તેની આંગળી વગેરે છૂંદાય તો તેપર ઘી ચોપડવું. થોડી થોડી વારે એ ત્રણ કલાક લગી ઘી ઘરવાં કરવું.

ખાળકની આંખ ઉપર ધાંજું (Black eye) થયું હોય તેવારે આંખની આસપાસ એકાદ કલાક લગી ઘી ઘરવાં કરવું. સાત ઐસ પાણીમાં એક ઐસ ટ્રિકચર આર્નિકા ભેળી તેમાં ચીથડે ખોળી આંખને ઘોતી અને થોડી થોડીવારે એ ચીથડે આંખપર મેલવું, અથવા ફ્રટકરીના પાણીમાં ચીથડે ખોળી આંખપર મૂકવાં કરવું.

ખાળક પડી જઈ ખેભાન થાય તો તેના મોંપર હંદું પાણી છાંટવું.

દીવાસળી ઘણી ઝેરી છે માટે છોકરાંના હાથમાં ન આવે તેમ એ પેટીઆ ઢેકાણે મૂકવી. સળગી ઊઠવાથી બેખમ થાય તેથી પણ એ ઊંચી મેલવી સારી છે.

છોકરાનાં લગણાં સળગી ઊઠે તો તેને ભોંયપર સૂવાડી શેતરંજીપર ગખડાવવું, અથવા ઘણો ટોપલો લગણાંપર નાંખવો.

છાકડું દાગ્યું હોય તો દાઝેલા ભાગપર ઘઉંનો

થોડો આઠો મૂકી ચીથરે વતી ખાંધી લેવું. અથવા તેલને ચૂનાના *પાણીમાં ભેળી તેમાં ચીથરું ખાળવું અને દાઝેલા ભાગપર મૂક્યાં કરવું. જખમને વારેવારે ઘોઘ પાટો ખાંધવો નહિ. ત્રીજે દહાડે સાફ ઘોઘ નાંખી પાટો ખાંધવો. તે તેમાંથી ઘાંતું પાચ નીકળતું હોય તો ચીથરા વતી પોચે હાથે લાંછી નાંખવું. કેટલાક માણસ જખમને વારેવારે ઘોઘ પાટો ખાંધે છે. વારંવાર ઘોવાથી જખમ રૂઆતો નથી. એમ કરવાથી નકામો ભાગ એટલે પણ વગેરે જતું રહે છે એટલુંજ નહિ, પાણુ જે પદાર્થનું મારા બને છે તે પાણુ જતો રહે છે. જખમ ધીમે ધીમે કુદ્રતથી રૂઆય છે.

ખાળકની આખમાં રજ ગાઈ હોય તો એક હાથે નીચવું પોપચું આડી રાખી નરમ લૂગરાને પાણીમાં ખસાળીને તેવતો કે જીભવડે હળવે રહીને કદારી નાંખવી. આંખ સજી હોય તો દૂધ અને પાણીથી વારે વારે ઘોવી.

ખાળક પડી જવાથી ચામડી છોલાઈ હોય તો સરખા પ્રમાણમાં મીણુ અને તેલ ભેગાં કરી નરમ મલમ ખનાવવો અને લૂગરાના કડકાપર ચોપરી છોલાયલા ભાગપર તે પટી મારવી.

ખાળકના નાકમાં ચણાહી, વટાણા, કે એવી ખોજ વસ્તુ ભરાઈ હોય તો તેનો માથે કે બીજાએ તે કદાર-વાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. વખતે નાકમાં તે હાંચે ચઢી જાય. એવે વખતે તુરત દાકતરને ખોલાવવો અથવા તેની પાસે તે ખાળકને લઈ જવું. વટાણા કે બીજા અત્તનો

*ચોખ્ખા માછીના વાસણમાં ચૂનો રાતરે પલાળી મૂકવો, અને સવારે ચૂનો નીચે ઠંડી ઉપર બીતણે પાણી રહે તે ખીજા વાસણમાં બીતણી લેવું. એ પાણીમાં ચૂનાગી ઘોળાશ આવવી ન જોઈએ. *

દાણા ભરાયો હરો તો થોડીવાર નાકમાં રહેવાથી તે ફેલે છે તેથી ખેંચી કહારવું મુશ્કેલ પડે છે.

જો તેના કાનમાં એવી વસ્તુ ભરાઈ ગઈ હોય તો જે કાનમાં તે ભરાઈ હોય તે નીચલી ખાનખાં રહે એમ માયું એક તરફ નમાવી ખોળ કાનપર ઉતારીને ખે ત્રણ લપટાક મારવી એટલે ઉપદ્રવને બહાર નીકળી જશે. એમ કરતાં ન નીકળે તો તુરત દાકતરની પાસે તેને લઈ જવું. કેટલીક ખાયડીઓ એવી વેળા ક્રોધ હજમ કે સોની પાસે લઈ જાય છે. ચતુર સોની કે હજમ ઝટ કહારી શકે છે, પરંતુ મૂર્ખા હોય છે તે કહારી શકતો નથી એટલું જ નહિ, પણ ઊલટો કાનના પડદામાં વગાડે છે તેથી પુષ્કળ લોહી નીકળી છોકરું ઘણી પીડા પામે છે. એથી વખતે તે બહેરું થવાનો પણ સંભવ રહે છે. તેના કાનમાં મગતરું કે ખીતું જીવડું ભરાયું હોય તો તેને ક્લોઠે સવાડી જે કાનમાં ભરાયું હોય તે કાનમાં ચમચો ભરીને પાણી અથવા તેલ રેડવું. પછી તે કાનને નમાવી પાણી કે તેલ કહારી નાંખવું એટલે જીવડું તેની જોડે બહાર નીકળી જશે. અથવા પાણીની પીચકારી મારવી. તેના ગળામાં પાઈ કે એવી ખોજ વસ્તુ ભરાઈ હોય તો તેને ઊંચે માથે લટકાવી તેનો પોઠપર ખે ચાર ઠોંસા મારવા એટલે તે મોંમાંથી બહાર નીકળી પડશે. એમ કરતાં ના નીકળે તો તાબડતોબ દાકતરની પાસે તેને લઈ જવું.

ખાળકને મધમાખીએ અથવા ભમરીએ ઇંખ માર્યો હોય તો કુંચીની પોલ તેપર દાખી ઇંખનો કાંટો કહારી નાંખવો, એને તે ભાગપર તમાકુ અથવા છીકણી (તપખીર) ને પલાળી તેપર ચોપડીને ઘસવી, અથવા ધી કે મધ ઘસવું. ઇંખપર ગાયનું છાણ બાંધવાથી પણ

આરામ થશે. ઈખેલો ભાગ ધણી સૂચ્યો હોય તો તેપર ઊના પાણીથી શેક કરવો અને ધઉંના લોટનું પોટી-સં ખાંધવું.

સામાન્ય સૂચના.

ખાળકને નવારયાથી તેનું માથું સાફ થાયછે અને ઊંઢરી, ખોટો, વગેરે હોય તે જતું રહી વાળનો વધારો થાયછે. પછી માથામાં ધૂપેલ ધાલવું.

ગાયનું દૂધ છોકરાંને માટે ધણી ઉત્તમ ખોરાક છે. એ ધણું પુષ્ટિકારક અને પચી શકે તેવું છે. ચાર પાંચ વરસ સૂધી તેમના ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ ગાયનું દૂધ રાખવું. એથી તેઓ તંદુરસ્ત થાયછે અને તેમનો ખાંધો મજબૂત થાયછે. આપણા લોકોમાં દૂધ જેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખીજે એકે નથી. એક દહાડામાં આશરે ખસેર દૂધ ખવરાવવું. જુદી જુદી રીતે તેમને જેમ રૂચે તેમ રોટલી સાથે, ચોખા સાથે ખવરાવવું. કદી કોઈ ખાળકને દૂધ ન સહે તો સાત ભાગ તાજુ દૂધ લેઈ તેમાં એક ભાગ ચૂનાનું પાણી મેળવવું.

સૂરણને અથવા ખટાટાને ખાફી છાલ કહારી નાં-ખી કડકા કરવા અને તેમાં જરાક મીઠું ભેળી ખાવા આપવા.

છોકરાંને સારો ખોરાક ખવરાવવાની ધણી જરૂર છે. સારા ખોરાકથી લોહી સાફ થાયછે. શરીરનું ખં-ધારણુ લોહી ઉપરજ છે, માટે લોહી જેમ સ્વચ્છ અને સાફ તેમ તંદુરસ્તી સારી રહે. લોહી ખગડે તો શ-રીરમાં બિચાડ થાય. ખાળકને એકનો એક ખોરાક ખાવા

આપવો નહિ. અથા તને કંટાળો આવેછે. વારાફરતી ખોરાક ખવરાવવો. પરંતુ યાદ રાખવું કે તે પુષ્ટિકારક અને પચે એવો નોંધવો. તથાપિ પેટમાં ભાર થાય એવા રીતે કદી ખવરાવવું નહિ. છોકરું વધારે ખાતું હોય તેને ટોકવાને બદલે કેટલીક સ્ત્રીઓ તેને વધારે ખવરાવેછે. આં તેમની મોટી ભૂલ છે.

નાનાં છોકરાંને આ પાવાની રીત ખોટી છે. દૂધ સદતું નહોય તો દૂધની જોડે થોડી આ પાવો, પરંતુ દૂધ સદતું હોય તો કદી આ પાવો નહિ.

છોકરાંને મીઠાઈ ખવરાવવી નહિ. એવી વસ્તુઓ જઠરાગ્નિને નબળો પાડેછે. વળી કંઠાઈ લીલી પીળી ખરફી વગેરે કરેછે તે ખવરાવ્યાથી કોઈવાર આરો અને ઊલટી થાયછે તેનું કારણ એ કે એવા રંગમાં ઝેર-નો ભાગ હોયછે.

વળી છોકરાંને જે ખોરાકપર રુચિ નહોય એટલે જે ખાતાં કંટાળો આવતો હોય તે ખોરાક ખાવાની તેમને જરૂર પાડવી નહિ, કેમકે કંટાળાથી ખાયેલો ખોરાક ખરાખર પચતો નથી. જે ખોરાક ખુશીથી ખાયો હોય તે જ પચેછે.

શિયાળામાં ટાઢ વાયાથી ઘણાં છોકરાં ચૂસા આગળ તાપવા ખેસેછે. એ વખતે તેમને ચૂસા સામે પીઠ કરોને ખેસવા દેવાં નહિ, કારણ કે એ રીતે ખેસવાથી વાંસાની કરોડ નબળી પડેછે અને માથામાં લોહી ધસી આવેછે.

વળી છોકરાંને ભૂતની ભયંકર વાતો કહેવી નહિ, અને અંધારું હોય તો અહીં હાઉ છે ત્યાં જશો તો કરી ખાશે એમ કહી તેમને ખીવરાવવાં નહિ. અથા

તેમને ઊંઘમાં ભયંકર સ્વપ્નાં આવેછે તેથી વખતે ચીસ મારી ઊંઘમાંથી તે ઝળકી ઊઠેછે, અને પછી માની સોડમાં ભરાઈ જાયછે. આમ ભૂતની વાતો કહેતાથી તથા ખી-વરાવ્યાથી તેઓ ખીકાણ થાયછે એટલુંજ નહિ, પણ રોજ સ્વપ્નાં આવી ખરાખર ઊંઘ આવતી નથી અને તેમજ શરીર ખજેછે.

છોકરાંને ખુશી રાખવાં. તેમને આખો દહારો ધ-મકાવ્યાં કરવાં નહિ. માખાપનો તેમનાપર પ્યાર છે એમ તેમને સમજતું જોઈએ. તેમનાપર પ્યારની સાથે ધાક રાખવો.

કેટલાંક છોકરાં ખોલતાં અચકાયછે. સ્વાભાવિક ખોડ હોય તો તેનો ઉપાય નહિ, પરંતુ તેમ નહોય તો તેનો ઉપાય ધીરજથી અને ખંતથી થઈ શકે. તેમને ધીમેથી અને વિચારીને ખોલવાની ટેવ પાડવી. તેમને ઉતાવળ ખોલવા દેવાં નહિ, તેમની પાસે ટૂંકી કવિતા ગવરાવવી, કારણ કે ગાવામાં જીભ અટકતી નથી. તેમની મરકરી કરવી નહિ. ડીમોસ્થનીસ નામે મોટા યુનાની વક્તાની જીભ ધણીજ અચકાતી હતી. પરંતુ તેણે એનો એવો ઉપાય કર્યો કે મોંમાં કાંકરો રાખી દરિયા કિનારે જઈ મોટે સાદે ખોલતો. એમ કરતાં કરતાં તેની જીભ છૂટી ગઈ અને તે મોટે વક્તા થયો. જેમની જીભ અચકાતી હોય તેમણે ડીમોસ્થનીસની ધીરજ, ખંત, અને મોહ-વરાનો દાખલો લઈ તેની પેઠે વર્તવું.

ખાળકને વહેલું પગ ચલાવવું નહિ. તેને શોતરંજીપર છૂટું મકવું અને તેને એવું જણાશે કે હું મજબૂત થયું છું તો તે પોતાની મેળે ખૂરશીનો દારો વગેરે ઝાલી ઊભું થશે. એમ કરી શકે અને ચાલવાનું કરે ત્યારે તેને દેકો

દેવો. એમ પહેલું ચાલવા માંડે ત્યારે તેની મરણ પ્ર-
માણુ જવા દેવું. હીંડવાની શક્તિ ન હોય અને મરણએ
ન હોય ત્યારે તેને હીંડવાનું જોર કરવું નહિ. કેટલીક
મા પોતાનાં બાળકને વહેલાં હીંડતાં જોવાને બહુ અ-
ધીરો યાવછે, પરંતુ તેમને ખબર નથી કે એવાં બાળ-
કનાં હારકાં બહુ નરમ હોવાથી ઝટ વળી જાયછે અને
ધુંટણુ નબળાં હોવાથી બહુજ પામે આવી જઈ એક
એકને અથડાય છે.

બાળકને ઠેલણુ ગાડીમાં બેસાડવાં નહિ. તે ચાલી
શકે એમ હોય તો જોટલું હીંડે તેટલું હીંડાડવું. એ-
ના ગાડના ગતિ સારા હોતા નથી અને બાળકના સ્નાયુ
ગાડીમાં બેસવાથી ખરાબર પોષાતા કે ખીસતા નથી.
વળી એવી ગાડીમાં બેસવાથી બાળકને વળવું પડેછે તેથી
ખુંધાં થવાનો સંભવ છે. એ ગાડી એવી રીતે ચાલેછે
કે તેનું માથું એકવાર એક બાજુએ અને બીજીવાર
બીજી બાજુએ ડાલેછે, કોઈવાર આગળ અથડાયછે અને
કોઈવેળા પાછળ જોરથી ચડીજાય છે. વળી શિયાળામાં
છેવાને ફેરમાં લીધું હોય તો તેને ઊંચકનારનાં પદ્મનો
ગરમી લાગવાથી તેનું તન ગરમ રહેછે. બાળક મોટું
હોઈ હીંડવાને શક્તિવાન હોય તો કોઈ વેળા એવી ગા-
ડીમાં બેસાડી ફેરવવામાં અડચણ નથી. બાળકને જેમ
ખુલ્લી હવામાં ફેરવ્યું હોય તેમ સાફ. છોકરાંને ઘરમાં
રમવા દેવાને પહેલે બહાર ખુલ્લી હવામાં રમવા દેવામાં
વધારે લાભ છે. જે રમત રમવાથી તેમના વધારે સ્નાયુને
જોર પડે તેવી રમત રમવાનું તેમને કહેવું. જે છોકરું ઘ-
રમાં બેસી રહેછે તે ચાલાક થતું નથી. કેટલીક મા
પોતાનાં છોકરાંને રમવા જવા નહિ દેતાં ઘરમાં વાંચવા

કે લખવા બેસાડી રાખેછે. મા એમ જાણુછે કે માંડું છોકરું વધારે ક્લાક વાંચશે તો વહેલું પંડિત થશે. પરંતુ એનું પરિણામ માંડું થાયછે. નાનાં છોકરાંપર ભણવાની સ-ખ્તાઈ કરવી નહિ. થોડો વખત પાઠ કરવામાં રોકવા દેવો અને ઝાઝા વખત રમવા દેવાં જોઈએ. રમતાં કદતાં દોડવાથી તેમનાં હાડકાં કસાયછે, લોહી શરીરમાં ઝડપથી દોડેછે, પાચન શક્તિ વધેછે અને ખુલાસેથી પેટ આવેછે. બાળપણમાં તેમના ભણવા તરફ કાળજી રાખવાને બદલે તેઓ વધારે રમે તે તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું. સાત વ-રસનું થાય ત્યાં લગી તેના મગજને જેમ આછો શ્રમ અપાય તેમ કરવું. તેનું શરીર મજબૂત અને આરોગ્ય કરશે. તો તેનું મગજ બુદ્ધિની મહેનતનો મધ્યમ ભાર ખમી શકશે.

વળી બાળકના સાંભળતાં અવિચારી ભાષણ કરવું નહિ, અથવા અપશબ્દ બોલવા નહિ. તેમનું મન એવું ચંચળ હોયછે કે જે કાંઈ તેમના સાંભળતાં કહ્યું હોય તે તેઓ ભૂલી જતાં નથી. એથી તેમના મનપર ખોટી છાપ પડેછે તે આખર સૂધી રહેછે.

વળી બાળકને આતાં શીખવવું. ગાયનથી તેની છાતા ખીલેછે, તેનાં ફેફસાં કૌવતદાર થાયછે, તેનો સ્વર મધુર થાયછે, અને તેના ઉચ્ચાર સુધરેછે. એથી તેને ગમત પણ થાયછે.

તાવ વગેરે આવી ગયા કેડે બાળકના માથામાં જૂ પડેછે. એ વખતે માંડું સાફ ઘોઈ નાંખી ધૂપેલ ઘાલવું. ધૂપેલમાં થોડુંક કપૂર ભેળ્યાથી જૂ મરી જશે.

આ પુસ્તક વિષે કેટલાંક પ્રતિષ્ઠિત વર્તમાન- પત્રોના અભિપ્રાય.

“સ્ત્રીમિત્ર” એ લઘુ પુસ્તક ખહુ ઉપયોગી છે અને તેના કર્તાની સારી સમજ અને જ્ઞાનને ઘણી સાબાશી આપેછે. આ ચોપાનિયું દરેક ગૂજરાતી કુટુંબમાં હાખલ થવું જોઈએ. કોઈપણ પત્ની અથવા માતાએ એના વિના રહેવું ન જોઈએ. સરકારનો આશ્રય હોય તો એ પુસ્તકની સંસ્તી આવૃત્તિઓ છપાવવાની અમે ભલામણ કરીએ. આપણાં કુટુંબોમાં ચાલતા વહેમ અને અજ્ઞાનની જેમને માહિતી છે તેઓ સસ્તાં પુસ્તકોની કદર જાણશે. એવાંજ ઉપયોગી સરળ ચોપાનિયાંની ગૂજરાતીઓને અગત્ય છે + + +—ઈન્ડિયન રેપ્રેક્ટર (ઈએચ).

“સ્ત્રીમિત્ર” નામની એક ચોપડી અમને મી० નીલકંઠ ઠાકાભાઈ છત્રપતિ, એલ. એમ. અને એસ., તથા મી० બળ-વંતરામ મહાદેવરામ મહેતા તરફથી મળીછે, તેની પહેાંચ અમે આગળ લઈ ચૂક્યા છીએ. સ્ત્રીનો મિત્ર, એવું જે નામ આ ચોપડીને આપવામાં આવ્યુંછે તે વાજબી છે, કારણ સ્ત્રીને સંબંધ ધરાવનારી ઘણી અગત્યની બાબતો તેમાં લીધેલીછે. રૂતુસાત્ર, ગર્ભધારણ, કસવાવડ, ગર્ભકાળ, પ્રસૂતિ વગેરે સ્ત્રીને જરૂરી બાબતો સંબંધી બોધ તથા સૂચનાઓ કરી કર્તાએ પછીથી માતાનો હાલતમાં આવેલી સ્ત્રીને બાળગોળી, શીતળા, નાળ, ધાવણ તથા એવી બીજી કેટલીક બાબતોપર કીમતી અને લંબાણ સમજ આપીછે. દરેક બાબત કર્તાએ સાદી, ખુલ્લી તથા સરળ ભાષામાં વર્ણવીછે એટલુંજ નહિ, પણ સ્ત્રીને સંબંધ ધરાવ-

નારી ધણી નાનુક ખાખતોને કઠોર તથા ખુદ્દી ભાષામાં ન જણાવતાં ધણીજ સંભાળથી કોમળતા તથા સભ્યતાથી વિવેચન કરીછે. કર્તાનો આ વિવેક પહેલેથી છેલ્લે સૂધી આખી ચોપડીમાં નજરે પડેછે, અને તે આપણું ધ્યાન તથા માન ખેંચ્યા વગર રહેતો નથી. ખાખતોને એક પછી એક નિયમ પ્રમાણે લીધેલી હોવાથી વાંચનારને તે સમજતાં લગાર પણ ગુચ્ચવણ પડતી નથી અને તે જે વાંચેછે, તે સહેલાઈથી સમજી પણ શકેછે. ગૂંજરાતી ભાષામાં આવી જનની ચોપડીઓની ધણીજ અછત છે, અને તે ઉપરથી આ ચોપડીની કેટલી અગત્ય છે, તે આપણે ધારી શકીએ છીએ. સ્ત્રી કેળવણી આ દેશમાં હજી જે કે બહોળા પાયાપર અપાતી થઈ નથી, તોપણ જે કંઈ રૂપમાં તે અપાયછે તે પરથી સંખ્યાબંધ બાળકીઓ વાંચતાં લખતાં શીખીછે, એટલું તો આપણે સંતોષ સાથે જાણી લીધુંછે. પણ બાળકીઓને પ્રાપ્ત થયેલું વાંચન જ્ઞાન, સાધનો વગર કેટલેક દરજ્જે નિરૂપયોગી થતું આપણા જીવમાં આવતું જાયછે. કેટલીક ખાખતો જે તેમને ભવિષ્યમાં નજીકનો સંબંધ ધરાવનારી છે, તેમનાથી તેઓ તદ્દન અજાણી રહી જવાથી તેમને ધણી અડચણ તથા દુઃખો પરિણામે ભોગવવાં પડેછે, અને પાછળથી તેનો અટકાવ જેવો થવો જોઈયે તેવો બની શકતો નથી. આ અટકાવ કેટલેક દરજ્જે થાય, એવા હેતુથી મીઠા નીલકંઠે આ ચોપડી બહાર પાડી જણાવ્યું. પણ ગ્રંથકર્તાએ સ્ત્રી તથા બાળકોને થતાં ધણાં દરદોનો નાશ થવાને જે દવા બતાવીછે, તે ધણું કરી અંગ્રેજી હોવાથી, તેનો ઉપયોગ જેટલો ધારવામાં આવતો હશે તેટલો થસે, એમ અમને સંભવતું નથી. દવાના સંબંધમાં જે દેશી

દવા ખતાવ્યામાં આવી હોત; તો તે આપણા લોકોને વધારે જાણીતી તથા અનુસરતી હોવાથી, તેનો ઉપયોગ અંગ્રેજ દવા કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે પુરોશીથી કરત, એ સ્વભાવિક છે. પણ આ ઉપરથી આ ચોપડીની અગત ઓછી થયેલી અમે ગણતા નથી. અમે ઉપર જણાવ્યું, તેમ આ ચોપડી સ્ત્રીઓના સંબંધમાં આશીર્વાદ ભરેલી થઈ પડવી જોઈએ. દરેક દેશી કુટુંબને આ ચોપડીનો નકલો ખરીદી ગ્રંથકર્તાને ઘટિત ઉત્તેજન આપવાની ભલામણ હોમો કરીએ છીએ. આ ચોપડીની ધણી આવૃત્તિ થયેલી જોઈ અમે પુરોશી થઈશું. -- મુંબઈ સમાચાર.

“સ્ત્રીમિત્ર”ના કર્તાએ તેની ઉપયોગી ચોપડી અમારાપર ધણો સમય થયાં મોકલી છે અને આશા છે કે આ ઉપયોગી પુસ્તક—આજ કાલ સ્ત્રીઓ જે દરદો અને દુઃખોથી પીડાય છે તેમાંથી મુક્ત થવાને ધરધરનું સાધન થઈ પડશે. આ નાનકડું પુસ્તક ઘણું નાનું છે, પણ તે ધણી ખાખતમાં ઉપયોગી છે અને માતાને તથા વહુઓને તો તેનાથી ધણો લાભ મળશે. એ પુસ્તકમાં સ્ત્રીઓને લગતા રૂતુઝાવ અને ગર્ભ વખતનાં દરદોથી મુક્ત થવા માટેના નાના ઉપાયો ખતાવ્યા છે ને સ્ત્રી ઉપયોગી સચ-નાનો ગ્રંથ, જે ૬૦૦ ધીરજરામે ધણાં વરસપર છપાવ્યો હતો તેના કરતાં કેટલેક દરજે આ વધારે ઉપયોગી થઈ પડવાનો સંભવ છે. આવાં પુસ્તકો દરેક છોકરીને શીખવવાં જોઈએ. પણ આપણી કન્યાશાળામાં હાલ જે પુસ્તકો ચાલે છે તેને બદલે આવાં ઉપયોગી પુસ્તકોની જગ્યા કરવાને કોણ ખંતી રહે છે? સરકારી કન્યાશાળામાં, અને તેમ નહિ અને તો ખાનગી કન્યાશાળામાં આવાં પુસ્તકો અવશ્યે કન્યાઓને શીખવવામાં આવે તો અરુચિ નથી.

અને અને તો આવાં પુસ્તકો ખરીદ કરી તેની સસ્તી આવૃત્તિ કહાડી ઈનામોમાં અને સીખવવામાં સરકારે ઉપયોગ કરવો એ ઘણું સારું છે. હાલના પુસ્તકની કીમત માત્ર આઠ આના છે તે કંઈ ઘણી નથી.—ગુજરાતી.

મી૦ નીલકંઠ રાહ્યાભાઈ ઇતિહાસ, એલ. એમ. અને એસ., તથા મી૦ બળવંતરામ મહાદેવરામ મહેતા તરફથી એક નાનકડું પણ દરેક કુટુંબને ઉપયોગી “સ્ત્રી-મિત્ર” નામનું પુસ્તક અમને ભેટ મળ્યું છે તેનો પહોલ્ય આનંદથી સ્વીકારીએ છીએ. આ પુસ્તક બહાર પાડવામાં તેમણે એક અબળા જાતિ અને નિર્દોષ બાળકોપર મોટો ઉપકાર કર્યો છે. દેશમાં સવાવડના વહેમથી હજારો અજ્ઞાન જુવાન સ્ત્રીઓ હેબકથી અને અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના વિચાર તથા કહાણીઓ સાંભળી નાહક મોતની ભોગ થઈ પડે છે એટલુંજ નહિ, પણ તેની સાથે સેંકડો બાળકો કસવાવડ થવાથી અથવા પ્રસવ વખતની ઘટતી તપાસ અને સંભાળ નહિ રાખવાથી બિચારાં આ દુનિયામાં આવતાં પહેલાં અથવા આવતાંવાંતજ મરી જાય છે તેથી માતાઓને અને પત્નીઓને બોધ રૂપે આવા પુસ્તકની એક મોટી ખોટ હતી. અગાઉ આવી જાતના સ્ત્રી ઉપયોગી સૂચનાનો પહેલો અને ખીજો ભાગ મરનાર દાકતર ધીરજરામે બહાર પાડ્યા હતા, પરંતુ તેની હાલ એક પણ નકલ મળતી નથી તેમ તેમાં કેટલાક વિષય ઘણા લાંબા હોવાથી તે વાંચતાં જરા કંટાળાની સાથે કે મૂલમાં ભારે પડવાથી ઘણાઓથી તેનો ઉપયોગ કરવો કઠણ પડતો. પણ આ સ્ત્રીમિત્રની બાર પૃષ્ઠી આઠ ફરમાની ઘણા સારા કાગળ અને છાપની ચોપડીની ફક્ત આઠ આના કીમત કર્તાના શ્રમ આગળ ઘણીજ થોડી છે. આવાં પુસ્તકોની ફેશ-

માંના ધનાઢયોએ અને રાજાઓએ સામટી નક્કો ખરીદ કરી દેશમાં ગરીબ કુટુંબોમાં મફત આપવી. તેમ દરેક જ્ઞાતિમાં જેમ શુભાશુભ અવસરે લોટા, થાળીઓ, પવાલાં, હાંટા વગેરેનાં લહાણાં કરેછે તેના બદલામાં આવાં ઉપયોગી પુસ્તકોનાં લહાણાં કરવામાં આવે તો કરનારના નામ સાથે જ્ઞાતિમાં સુધારો, સંપ, સુખ અને સંપત્તિનો વધારો થાય એ યોગ્યું પુન્ય નથી. માટે હવે દેશમાં આ બાબત સદ્ગૃહસ્થો તરફથી ધ્યાન આપવામાં આવે તો ધાણુંજ સાફ છે. આશા છે કે વિદ્યાને ચહાનાર દેશોત્કર્ષ ઈચ્છતા ગૃહસ્થો અમારી આ સૂચના સ્વીકારશે.—હિતેચ્છુ.

સ્ત્રીમિત્ર—“પત્નીને પોતાની તંદુરસ્તી બળવવા માટે તથા માતાને પોતાના બાળકની સંભાળ લેવા માટે સુબોધ” દાખલ ડાક્ટર નીલકંઠ રાઘાભાઈ ઇતપતી અને મી૦ બળવંત મહાદેવરામ મેહેતાએ ઉપલા નામની એક નાની ચોપડી પ્રગટ કરીછે, જે ખચીત આપણી દેશી “સ્ત્રી-આને” એક “મિત્ર” દાખલ સાહેકારી થઈ પડ્યા વિના રહેશે નહિ. ગરનાર ડાક્ટર ધીરજરામનું “સ્ત્રી ઉપયોગી સૂચના” વાળું પુસ્તક એવીજ બતનું, બલકે દેશી સ્ત્રીઓ માટે વધારે ઉપયોગી હતું, પણ આપણા ગ્રંથકર્તાઓ લખેછે તેમ આ કીમતી ગ્રંથની ખીજ આવૃત્તિઓ છપાઈ નહિ અને તેની આજે બહુ અછત થઈ પડી છે. મી૦ જાંહંગીર કરાણી જેવા પુસ્તક પ્રસિદ્ધિ કરનારાઓએ ડાક્ટર ધીરજરામનું આ પુસ્તક ફરીને છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવાની પહેલી જરૂર સમજવી જોઈએ. આ ગ્રંથની ખોટ પૂરી પાડવા કાળે “સ્ત્રી મિત્ર” ને જન્મ આપવામાં આવ્યો. અને અમો ધારીએ છીએ કે આ નવા ગ્રંથથી ધારેલી શુભ મતલબ કેટલેક દૂરજે પાર પડ્યા વિના રહેશે નહિ.

આ નાની ચોપડી ધણી સહેલી ઇબારતમાં રચેલી છે અને થોડાક શુદ્ધ ગૂજરાતી શબ્દો, જેવા કે “રૂતુઆવ,” “પ્રસૂતિ,” શિવાય આખી ચોપડી પારસી તેમજ હિંદુ અને મહમદીઆન સ્ત્રીઓને એક સરખી રીતે સમજ પડી જાય એવી છે. તેના બે ભાગ કર્યા છે, જેમાંના પહેલામાં સ્ત્રીને પોતાને તેના શરીરની તન્દુરસ્તી વિષે, “રૂતુઆવ” - (દસ્તાન) અને “પ્રસૂતિ” (સૂવાવડ) વગેરે બાબતો સહેલથી સમજ પડી જાય એવી રીતે લખેલી છે. એ બાબતોના “બોધ” વાંચનારીને એક “પત્ની” દાખલ કર્યા છે. ખોબ ભાગમાં તેણીને એક “માતા” દાખલ લઈને જુદા “બોધ” દીધા છે, જે આ નાના ગ્રંથનો વધારે અગત્યનો ભાગ છે. બાળકના જન્મ પછીથી માએ તેની કેવી અને કેમ સંભાળ લેવી અને તેને કેમ ઉછેરવું, તે વિષે આ ભાગમાં ટુંકમાં પણ જરૂર જોગી સઘળી સૂચના કરી છે. દેશી સ્ત્રીઓ બાળકને નહવાવવા, ધવરાવવા, પોશાક પહેરાવવા, વગેરે બાબતોમાં કેટલી ખેડીકરાઈ વાપરે છે તે અબણી વાત નથી. પણ તેની ખેદરકારીથી ધણી વખત માઠાં પરિણામ નીપજે છે અને તેનું કારણ છેવટે માતાની ખેદરકારી માલુમ પડે છે. એટલા માટે આ ભાગમાં કર્તાઓએ “માતાને બોધ” દીધા છે તે બહુ યોગ્ય અને દરેક સ્ત્રીએ ધ્યાનમાં રાખવા જોગ છે. દાખલા તરીકે બાળકને ધવરાવવાનું કામ કેટલું નાબૂક છે તે આપણી માતાઓમાંની કેટલીને ખબર છે? “સ્ત્રી મિત્ર” માં લખે છે કે-

x x x x x x x x x

વળી આગળ ચાલતાં લખે છે કે-

x x x x x x x x x

બાળકને ઊંધવતી વખતે કેટલીક માતાઓ કેવી બે-

દરકાર રહેછે તેનું એક અણું ચિત્ર કર્તાઓએ આપ્યા પછી પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આપ્યો છે તે માતા-ઓએ ખોધ લેવા ભેગ છે.

x x x x x x x x x

વળી બાળકના શીતળા આવવાના વખતની તેમજ એવી ભેગ વખતની માવજત, અને એવીજ બીજી ઉપયોગી સચનાઓ અને ખોધો આ નાના ગ્રંથમાં ટુકમાં સમાવેલા નોંધોએ. — રાસ્તગોફતાર.

સ્ત્રીમિત્ર. — રચનાર દાકતર નીલકંઠ રાહ્યાભાઈ છત્રપતિ, અને બળવંતરામ મહાદેવરામ મહેતા. રાયલ પારપેજી પૃષ્ઠ ૯૦, કીમત આઠ આના. એના પહેલા ભાગમાં સ્ત્રીને અવશ્યની બાબતો વિષે અને બીજામાં માએ છોડરાની સંભાળ શી રીતે રાખવી એ વિષે વર્ણન કરેલું છે; એટલે આખું પુસ્તક સ્ત્રી તથા તેનાં સંતાનની તન્દુરસ્તી શી રીતે જાળવવી એ વિષેના ઉપદેશનું છે. એમાં દાખલ કરેલો દરેક બાબત ઘણીજ અગત્યની છે. આરોગ્યતાની ખેદરકારીથી તથા તે રાચવવાની અજ્ઞાનતાથી ઘણી સ્ત્રીઓ અને તેમનાં છોકરાં વચરમોતે માર્યા જાય છે અથવા રોગનાં ભોગ થઈ પીડાયાં કરે છે. આ પુસ્તકમાં તેમને અગત્યની દરેક બાબત વિષે ટૂંકામાં પણ ખુલાસાથી એવું સાફ વર્ણન કરેલું છે કે તે લક્ષ્યપૂર્વક વાંચીને તથા જાણીને જે સ્ત્રી પોતાની તન્દુરસ્તી જાળવે તથા સંભાળ-થી છોકરાંને ઉછેરે તેને વેધ કે દાકતરનો ખર્ચ ઓછો ના પાડે. આથી અમે એમ કહેતા નથી કે એ પુસ્તકનું મનન કરી તે પ્રમાણે વર્તનાર સ્ત્રી, વેધ કે દાકતર જેવી બની જાય. એ પ્રમાણે તો થવુંજ ના જોઈએ, અને આ પુસ્તકમાં એવું લખાણ પણ નથી કે જેથી ઊંઠવેદું વધે.

આ પુસ્તકની મુખ્ય મતલબ રોગ થતા અટક વધવાની છે, અને જો રોગ થતા અટકે તો પછી દૈવનો ખપ આછો પડે એ ખુલ્લું છે. દરેક માણસે આ પુસ્તકને પોતાની પાસે રાખવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ. જેને વાંચતા આવડતું હોય તેવો સ્ત્રીએ પોતે તે વાંચતું, અને જેને વાંચતાં ના આવડતું હોય તેને તેના પતિએ વાંચીને સમજાવવું. આવા ઉપયોગી પુસ્તકનો જેમ વધારે ફેલાવો થાય તેમ સારું. એ પુસ્તક અમારી ઓફિસમાંથી મળશે. —પ્રતિષ્ઠાપ્રકાશ.

સ્ત્રીમિત્ર.—ખનાવનાર ડાક્ટર નીલકંઠ ડાહ્યાભાઈ છત્રપતિ, આસિસ્ટન્ટ સર્જન ઈનચાર્જ રાજછોડલાલ છોડાલાલ ટ્રિસ્ટેનસારી અમદાવાદ તથા રા. ખળવંતરામ મહાદેવરામ મેહેના. ખાળકની ગર્ભાવસ્થાથી માલીને તે પાંચ સાત વર્ષનું મોટું થાય ત્યાં સુધી કેવી રીતે મહાવગ્નત રાખવી તે સરળ તથા ખડકી શુદ્ધ ભાષામાં અહિંયાં સમજાવ્યું છે. આપણો સ્ત્રીએ આ ખાળન અજ્ઞાન હોવાથી ધણી વખત માફાં પરિણામ નીપજે છે, અને આપણા લોકનો સામાન્યપણે નખળો ખાવો હોય છે તેનું આ પણ એક મોટું કારણ છે, માટે આ નાની પાંખુ આવી અગત્યની ચોપડી દરેક ગૃહસ્થે પોતાના ઘરમાં રાખવી તથા સ્ત્રીએ નિરંતર અભ્યાસ કરવા જોગ છે. એનાં ૯૦ ને કીમત ૮ આના છે.—ગૂજરાતશાળાપત્ર.

આહર ખખર

મારે કંઈકી ચાલુકાં, કલકલ, ચા. ન્યામોદય
 નેસ, ન્યેને વાળુકાં વળેકાંકુલાર શોભેલીન્યાં તથા અંધ
 કુલો પાસેની કોઈકી હીમને મળશે. પરવામવાળાઓને
 દિવાલ ખર્ચેલાં ન્યાંને ન્યાંને વધારે પેસશે.

ક્રમત.

ક. ન્યા. પા.

ક્રીમિત. નીચે વાળુકાં વળેકાં ૦-૬-૦

સાંવજલિક આરોગ્ય (કાકતર માલમકંદ્ર કૃત

મારે ૫૨૫૫૫, ગાળાકર) ૦-૬-૭

આરોગ્યતાની મળેલકાં (કા. ની. કા.) ૦-૩-૦

વજરકલિકાં મળેલકાં (તેપાર ગાયકો)

૨૫૫, આરોગ્ય ન્યાંવળકાં, ન્યાંને પેસત-

તો ધોર ૦-૫-૦

